

AUGENGESUNDHEIT – STÄRKUNG DURCH AYURVEDA

Simone Arnheiter

Naturheilpraktikerin für Ayurveda-Medizin, Co-Präsidentin des
VSAMT (Verband für Schweizer Ayurveda-Medizin und -Therapie)



Unser Alltag wird immer mehr von digitalen Medien und Bildschirmen bestimmt: Ob bei der Arbeit am Computer, dem Scrollen auf dem Smartphone oder beim abendlichen Streaming auf dem Fernseher – unsere Augen sind nahezu ununterbrochen künstlichem Licht und digitaler Überstimulation ausgesetzt. Diese Belastungen überfordern die Augen, die evolutionär auf Tageslicht und natürliche Reize ausgelegt sind.

Die Folgen zeigen sich oft in Form von müden, trockenen oder gereizten Augen, Kopfschmerzen und Sehschwierigkeiten. Doch trotz dieser Herausforderungen schenken wir unseren Augen selten die Aufmerksamkeit und Pflege, die sie verdienen.

Im Ayurveda, der jahrtausendealten Wissenschaft des Lebens, wird der Sehsinn als der bedeutendste der fünf Sinne angesehen. Durch ihn nehmen wir die Welt visuell wahr – Lichtimpulse werden aufgenommen, ans Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet.

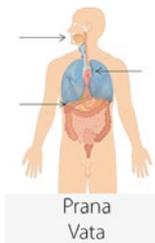
Die Augengesundheit wird im Ayurveda ganzheitlich betrachtet: Sie wird in Zusammenhang mit den Doshas (Energieprinzipien), Dhatus (Körpergewebe) und Agni (dem Verdauungsfeuer) betrachtet.

DIE DOSHAS UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DIE AUGEN

Die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – steuern sämtliche körperlichen und geistigen Funktionen:

- **Vata:** Verantwortlich für Bewegung und Informationsverarbeitung.
- **Pitta:** Unterstützt Transformation und analytische Prozesse.
- **Kapha:** Sorgt für Struktur, Stabilität und Schmierung.

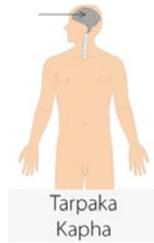
Für die Augengesundheit spielen spezifische Sub-Doshas eine zentrale Rolle:



- **Prana Vata:** Regelt die Bewegung und Verarbeitung visueller Informationen.



- **Alochaka Pitta:** Hat seinen Sitz direkt im Auge und steuert die Sehfähigkeit und visuelle Wahrnehmung.



- **Tarpaka Kapha:** Schmiert Nerven, Gehirn und Sinnesorgane, um reibungslose Funktionen zu gewährleisten.

Ein Ungleichgewicht dieser Doshas kann zu verschiedenen Augenproblemen führen:

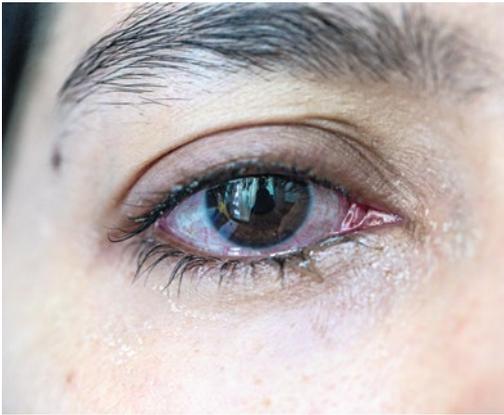
- **Vata-Dominanz:** Trockene, müde oder zuckende Augen.
- **Pitta-Dominanz:** Entzündungen, rote Augen oder Sehverschlechterungen.
- **Kapha-Dominanz:** Übermäßige Tränenbildung, Schweregefühl oder verschwommenes Sehen.

URSACHEN VON AUGENERKRANKUNGEN IM AYURVEDA

Laut den klassischen Texten des Ayurveda können folgende Faktoren die Augengesundheit beeinträchtigen: Unregelmäßige oder ungesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Schlafmangel oder unzureichende Erholung. Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse wie Gähnen, Weinen oder Niesen. Umweltbelastungen wie Staub, Pollen oder chemische Reizstoffe. Ein geschwächtes Verdauungsfeuer (Agni), das zur Ansammlung von Toxinen (Ama) im Körper führt. Ein ge-

schwächtes Agni oder Überlastungen der Leber können sich beispielsweise durch gelbliche Augen oder eine erhöhte Pitta-Energie bemerkbar machen.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR GESUNDE AUGEN IM ALLTAG



Um die Augen zu entlasten und langfristig gesund zu halten, empfiehlt Ayurveda eine einfache, regelmässige Pflege:

- **Regelmässige Bildschirmpausen:** Nach 60–90 Minuten die Augen schliessen, die Handflächen aneinanderreiben und warm auf die geschlossenen Augen legen. Diese Technik entspannt und regeneriert die Augenmuskulatur.
- **Fokuswechsel:** Den Blick regelmässig in die Ferne schweifen lassen oder abends eine Kerzenflamme fixieren. Diese Übung beruhigt den Geist und stärkt die Augenmuskeln.
- **Zeit im Freien:** Tageslicht geniessen, den Himmel betrachten und die Farben und

Bewegungen der Natur bewusst wahrnehmen.

- **Blaues Licht reduzieren:** Vor dem Schlafengehen den Gebrauch digitaler Geräte minimieren, um den Hormonhaushalt und die Schlafqualität zu fördern.
- **Augenyoga:**
 - Grosse Kreise mit den Augen rollen (im und gegen den Uhrzeigersinn).
 - Blick abwechselnd auf 12-Uhr und 6-Uhr oder 3-Uhr und 9-Uhr richten.
 - Fokusübungen zwischen Nasenspitze und Nasenwurzel.
- **Nachtpflege:** Einen Tropfen Ghee oder Triphala-Ghee in die Augen geben – dies beruhigt und nährt die Augen.
- **Fussmassage (Padabhyanga):** Abends die Fusssohlen mit warmem Öl massieren – über Reflexzonen werden die Augen energetisch gestärkt.
- **Augenwaschungen:** Morgens die Augen mit kaltem Wasser und Rosenwasser oder Triphala-Wasser spülen, um sie zu reinigen und zu erfrischen.



PROFESSIONELLE AYURVEDA-BE- HANDLUNGEN

Für eine intensivere Pflege bieten Ayurveda-Therapeut:innen spezielle Behandlungen an wie z.B. Augenbäder (Netra Tarpana) mit medizinischen Ölen oder Ghee, um die Augen zu nähren. Augenwaschungen (Aschyotana) mit Kräuterextrakten, um Reizungen zu lindern. Oder Nasenbehandlungen (Nasya), um den Energiefluss zu harmonisieren und Augenprobleme zu lindern.

In der Schweiz ist es wichtig, auf die Krankenkassenanerkennung und die fundierte Ausbildung der Therapeut:innen zu achten. Qualifizierte Ayurveda Fachkräfte verfügen über ein OdA AM-Zertifikat oder ein eidgenössisches Diplom.

Autorin: Simone Arnheiter ist Dipl. Naturheilpraktikerin für Ayurveda-Medizin in Baden und Co-Präsidentin des VSAMT (Verband für Schweizer Ayurveda-Medizin und -Therapie). Ein Termin bei Frau Arnheiter kann online über www.sanasearch.ch gebucht werden



AUTORIN

Simone Arnheiter, Naturheilpraktikerin für Ayurveda-Medizin, Baden, Website: www.masalasana.ch; Co-Präsidentin des VSAMT (Verband für Schweizer Ayurveda-Medizin und -Therapie)

HEILKUNDE TIPP

**Simone Arnheiter ist eine
von 20'000 Therapeut:innen
auf Sanasearch.ch**

**EINFACH FINDEN,
ONLINE BUCHEN.**

