

# GANZHEITLICH GEDACHT



MYOPIE-MANAGEMENT IST EINES DER AKTUELLEN TRENDTHEMEN DER AUGENOPTIK - SIEHE AUCH DEN VORHERGEHENDEN BEITRAG „REALLY NEYECE“. EYECOM-AUTOR CHRISTOPH ENGELBERG, DER NICHT NUR AUGENOPTIKERMEISTER, SONDERN AUCH AUSGEBILDETER HEILPRAKTIKER IST, FINDET ABER, DASS MAN NICHT NUR DIE SYMPTOME BEHANDELN, SONDERN AUCH DIE URSACHEN IM AUGE HABEN SOLLTE.



In der Ausbildung und im Studium haben wir gelernt, dass die Baulänge des Auges mit entscheidend dafür ist, was wir sehen und wahrnehmen. Mal ist das Auge länger, mal kürzer, mal klarer und mal getrübt. Oft gibt es hier auch kleine Abweichungen von der „Norm“. All das sind die Grundlagen für den Beruf, mit dem der Augenoptiker sein Geld verdient. Aber was ist eigentlich diese „Norm“? Wer legt fest, was „normal“ ist und was nicht? Sind es nicht nur Auslegungen von Definitionen von vielen, vielen Daten? Nur weil bei Frauen bestimmte Schuhgrößen öfter vorkommen als andere, muss man daraus doch nichts herleiten oder gar eine „Norm“ daraus machen. Es gibt in der Natur eben alles: Kleine und große, schmale

## Wie weit Fehlsichtigkeiten genetisch vorbestimmt sind, ist noch nicht in allen Feinheiten geklärt.

und breite Füße. Kann der Mensch diese Unterschiede nicht einfach hinnehmen anstatt ständig zwischen „normal“ und „nicht normal“ unterscheiden zu wollen? Wenn die vermeintliche „Nicht-Normalität“ irgendwann Einschränkungen der Lebensqualität bedeutet, kann man ja immer noch nach Lösungen suchen.

Wenn wir geboren werden, sind wir unbeschrieben wie ein weißes Stück Papier. Wir wachsen heran und werden geprägt durch unsere Erziehung, unser Umfeld, die Gesellschaft und unsere Lebensweise, bis wir irgendwann als (hoffentlich) ausgereifte Menschen unseren Alltag allein bestreiten können. Bei dieser Entwicklung spielen äußere Faktoren durchaus eine Rolle. Wie wir denken und handeln, wirkt sich unweigerlich auch auf unseren Körper aus. Andere Parameter sind dagegen vorbestimmt: Haarfarbe, Körper- und Schuhgröße, Nasenlänge, Blutgruppe und vieles andere. Wie weit Fehlsichtigkeiten genetisch vorbestimmt sind, ist dagegen noch nicht in allen Feinheiten geklärt; eine gängige Erklärung lautet lediglich, „die Anlage zur Fehlsichtigkeit wird vererbt“. Im Klartext: Brillenträgende Eltern können fehlsichtige Kinder haben; müssen aber nicht. Und umgekehrt.

Man kann sich durchaus ernsthaft mit der Frage beschäftigen, ob die Myopie zuerst da war oder die Beschäftigung des Menschen mit Aktivitäten im Nahbereich. Sicher ist jedenfalls: Dauerlesen oder stundenlanges Starren auf Bildschirme lässt die Augenmuskeln ermüden oder sogar verkrampfen. Nicht ohne Grund müssen Fluglotsen mehrmals am Tag aufstehen, ihren Arbeitsplatz verlassen und Pausen einlegen. Nicht weil ihr Job sehr verantwortungsvoll ist und Konzentration verlangt; das tun andere Jobs auch. Nein, aber weil hier klar ist, welche positive Wirkung das Aufstehen und der Blick in die Weite auf alle Systeme hat: Auf den Menschen selbst, auf die Qualität seiner

Arbeit, auf seine Gesundheit und vieles andere.

Die Entwicklung der letzten Jahre hat den Gebrauch elektronischer Kommunikationsgeräte explodieren lassen. Sie bestimmen einen Großteil unserer Tagesabläufe. Dass hier die Augen völlig neue Sehdimensionen erfahren als noch vor 30 Jahren, steht außer Zweifel. Die Nahfixation ist aufgrund dieser Geräte quasi vorgegeben - sei es am Schreibtisch mit einer Tastatur, die bedient werden will oder mit dem Smartphone in der Hand, das in Armlänge und mit geneigtem Kopf verwendet wird. Was würde passieren, wenn diese Bewegungsmuster einmal überdacht und gegebenenfalls auch verändert würden? Mit ausreichenden Pausen dazwischen oder auch zeitlich klar begrenzt. So dass man nicht erst aufmerksam wird, wenn



Keine Frage: Das Myopie-Management hat eine Menge segensreicher Erfolge, die ich keineswegs kleinreden will; vor allem in Fällen hoher Kurzsichtigkeit, speziell bei Kindern. Hier sehe ich großes Potential für augenoptische und -ärztliche Fachleute, wenn diese ihre Kunden und Patienten wirklich nach allen Seiten hin beraten und ihnen Lösungswege aufzeigen. Vielleicht erreicht man damit aber auch den einen oder anderen Kunden, der aufgrund einer solchen Beratung bereit ist, bei sich selbst und seinen Kindern Verhaltensweisen zu ändern. In Sachen Bewegung hat das ja auch schon funktioniert: Der Fahrradboom sorgt mittlerweile dafür, dass viele Menschen die Beweglichkeit, die bessere Sauerstoffversorgung und den erlebbaren Radius rund ums eigene Haus durchaus zu schätzen wissen. Und auch bei der Ernährung leuchtet Menschen ein, dass es gesünder ist, gleich gute Lebensmittel zu verwenden als nur die Vitaminarmut von

## Das Myopie-Management hat eine Menge segensreicher Erfolge; vor allem in Fällen hoher Kurzsichtigkeit, speziell bei Kindern.

„minus eins“ zum klaren Sehen in der Ferne brauchen. Schon jetzt kann man mancherorts die Tendenz beobachten, Fehlsichtigkeiten als etwas so Unnatürliches anzusehen, dass man glaubt, sie unter allen Umständen vermeiden oder kurieren zu müssen - anstatt weiterhin einfach eine Brille zu tragen wie in zivilisierten Ländern seit vielen Jahren üblich und bewährt. Große Füße und blonde Haare muss man ja auch nicht durch medizinische Behandlungen beseitigen.

Industrie-Food durch Nahrungsergänzungsmittel zu kompensieren. So könnte man auch mit den eigenen und vor allem mit den Augen der Kinder umgehen.

Wie überall im Leben ist es auf jeden Fall eine Überlegung wert, nicht nur (echte) Probleme zu lösen, sondern möglichst viel dafür zu tun, dass sie gar nicht erst entstehen. Ein ganzheitlicher Ansatz, von dem ich persönlich viel halte. ■



**Christoph Engelberg** ist staatlich geprüfter Augenoptiker und AO-Meister, seit 2001 Unternehmensberater, Impulsgeber, Autor, Coach, Heilpraktiker, systemischer Organisationsberater und Trainer.

**Kontakt:** [www.christoph-engelberg.de](http://www.christoph-engelberg.de)