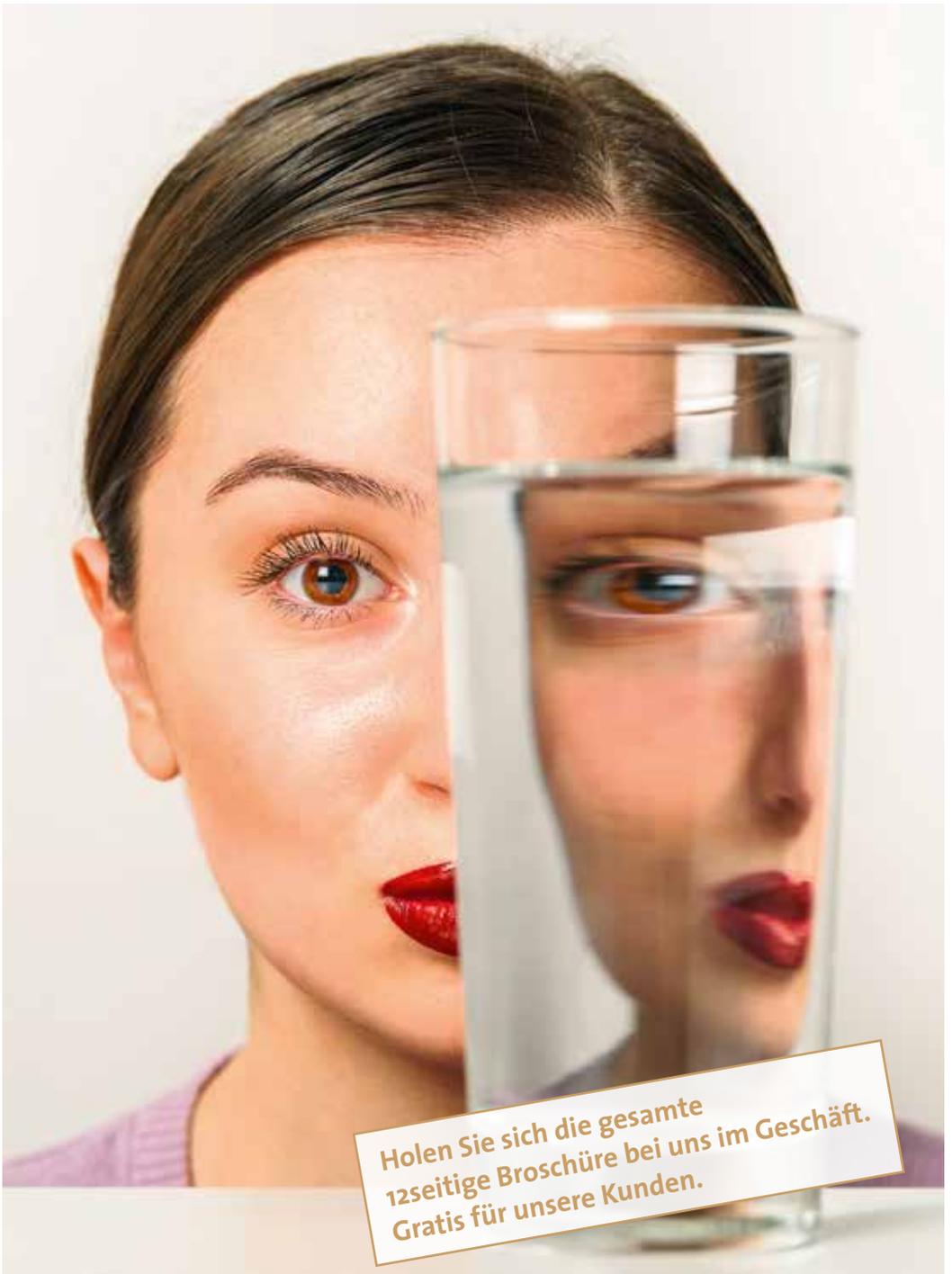


Komplementär-Medizin

# Balance

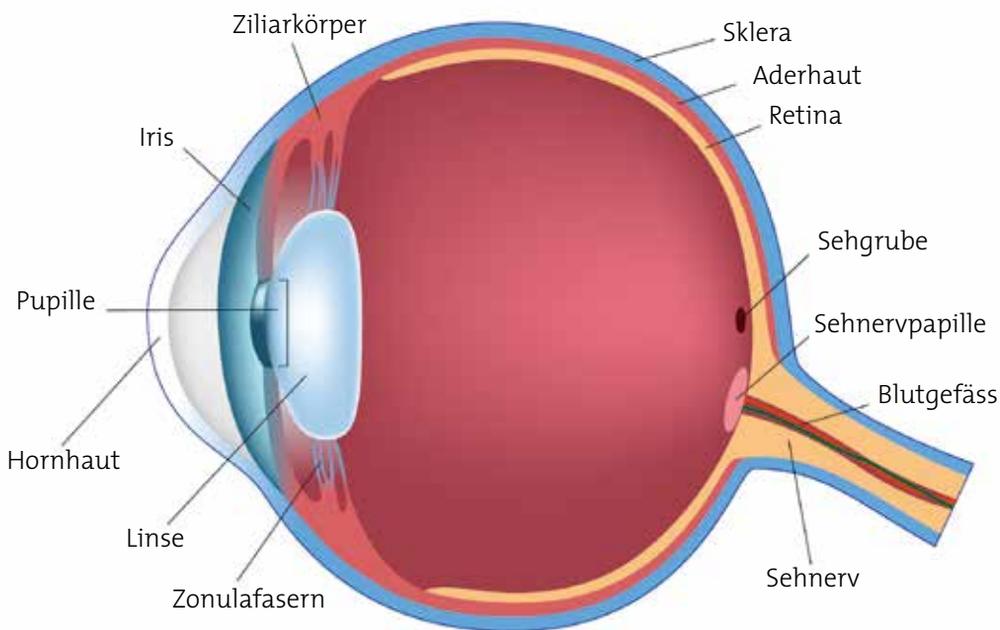


Das Auge – Spiegel  
der Gesundheit



Holen Sie sich die gesamte  
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.  
Gratis für unsere Kunden.

# UNSER AUGE IM FOKUS



Der optische Eindruck ist der erste – die überwiegende Mehrheit unserer Sinneseindrücke liefern uns die Augen. Darum sollten wir jeden Tag darauf achten, dass wir ihre optimale Funktion bewahren. Auch unsere Sehkraft profitiert von einem gesunden Lebensstil. Schaffen wir also beste Aussichten!

## Aufnahme und Empfang

Als Sinnesorgan besticht das Auge mit einer enormen Lichtempfindlichkeit. So werden verschiedene Farben sowie Helligkeitswerte wahrgenommen. Mithilfe der flexiblen Augenlinse können wir auf unterschiedliche Entfernungen scharf sehen.

Die aufgenommenen Lichtreize werden an das Gehirn weitergeleitet, verarbeitet und ermöglichen uns beispielsweise die Orientierung in unserer Umgebung. Mit nur wenigen Schmerzrezeptoren ausgestattet, ist das Auge dafür recht schmerzunempfindlich.

## Gut geschützt

Die Augenhöhlen in unserem Schädel bieten den Augäpfeln Schutz – dazu kommen eine dicke Schicht von Bindegewebe, Fettpolster sowie die Muskulatur. Wenn

etwas aufs Auge zukommen sollte, sorgt der Lidschlussreflex rasch für eine sichere Abschirmung.

## Aufbau

Der Augapfel ist ein kugelförmiger Körper, der von der inneren, mittleren und äusseren Augenhaut umgeben wird. Sichtbar ist die vordere Augenkammer mit der Linse, die hintere Augenkammer mit dem Glaskörper befindet sich im Innern der Augenhöhle.

■ Die innere Augenhaut ist als Netzhaut oder Retina bekannt. Sie enthält sämtliche Lichtsinneszellen, die für das Sehvermögen verantwortlich sind. Die Makula (gelber Fleck) besitzt besonders viele dieser Zellen: Sie ist für das scharfe Sehen und das Farbhsehen verantwortlich.

■ Die mittlere Augenhaut teilt sich auf in die Aderhaut, welche die Netzhaut mit Nährstoffen versorgt, den Ziliarkörper, der als Aufhängung für die Augenlinse dient, und die Regenbogenhaut oder Iris, die als Pupille den Lichteinfall auf die Linse reguliert sowie unsere Augenfarbe definiert.

■ Die äussere Augenhaut tritt im vorderen Bereich als durchsichtige Hornhaut (Cornea) auf: Sie ist die Windscheibe des Auges,



schützt die Iris und wird von Tränendrüsen ständig befeuchtet. Die weisse Lederhaut umhüllt den ganzen Rest des Augapfels.

### Anhangsorgane

- Der Tränenapparat produziert Tränenflüssigkeit, benetzt die Hornhaut und reinigt das Auge.
- Die Bindehaut ist ein Schleimhautüberzug und der Abschluss der Augenhöhle zur Umwelt. Sie ist gut durchblutet.
- Die Augenlider schützen die Augen und bestehen aus Haut, Muskeln und Bindegewebe. Ausserdem verteilen sie die Tränenflüssigkeit, säubern die Hornhaut und halten sie feucht. Die Wimpern erfüllen eine weitere Schutzfunktion.

### Der Weg des Lichts

Sehen ist der komplexeste unserer sechs Sinne. Licht wird in Nervenreize umgewandelt und durch den Sehnerv zum Gehirn geleitet, welches aus den Lichtsignalen optische Eindrücke macht. Die sogenannte Sehbahn beginnt in der Netzhaut (Retina) und verläuft bis zur Sehrinde, die im hinteren Teil des Grosshirns angesiedelt ist.

Vergleichbar mit einer Kamera funktionieren Iris und Pupille als Blende, die Linse stellt scharf, und die Netzhaut empfängt das Bild ähnlich einem Film. Von dort geht es über den Sehnerv wie mit einem Kabel zur Sehrinde, die einem Monitor gleichkommt. Unsere Augen nehmen pro Sekunde mehr als 10 Millionen Informationen auf. Über 100 Millionen von Sehzellen «übersetzen» Lichtimpulse in Nervenimpulse und leiten diese in die Kommandozentrale, unser Gehirn.

### Äussere und innere Augenmuskeln

Die sechs äusseren Muskeln liegen am Augapfel an und dienen der bewussten oder willkürlichen Bewegung der Augen. Die drei Muskeln im Innern können wir hingegen nicht bewusst steuern. Der eine Muskel verändert die Form der Linse, um auf Fern- oder Nahsicht scharf zu stellen (Akkommodation). Zwei ringförmig um die Pupille angeordnete Muskeln regulieren die Menge des einfallenden Lichts wie bei einer Kamera, indem sie die Grösse der Pupille den Lichtverhältnissen anpassen.

### Durchblutung

Die meisten Blutgefässe befinden sich in der Netzhaut im hinteren Teil des Auges und im Sehnerv. Bei einer Durchblutungsstörung kann das Sehvermögen rapide abnehmen, und das völlig schmerzlos. Sogenannte Arteriolen, welche die Sinneszellen mit sauerstoffreichem Blut versorgen, sind besonders wichtig.

Wenn sich die Netzhautgefässe verengen, führt dies zu einer gestörten Zufuhr von Nährstoffen und Sauerstoff, zu Ablagerungen oder sogar zu Blutungen.

### Gesund leben, besser sehen

Wiederum sind es die bekannten Sünden, welche unsere optische Wahrnehmung beeinträchtigen: unausgewogene Ernährung, mangelnde Bewegung, zu wenig Ruhe und Entspannung sowie Genussgifte wie Rauchen oder Alkohol. Häufige Wohlstandserkrankungen wie Bluthochdruck sowie Diabetes mellitus schädigen die Gefässe und behindern die Blutzirkulation.