

Ayurvedische Augenpflege



Der Sehsinn gilt als der wichtigste Sinn unter den fünf Sinnen, bestehend aus Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Unsere Augen sind unverzichtbar, um die Welt zu erfassen, in der wir leben. Neben dem Erfassen der visuellen Eindrücke ist das Gehirn maßgeblich an der Verarbeitung dieser Impulse beteiligt.

In den klassischen Schriften wird immer wieder betont, wie wichtig das Augenlicht ist und dass unsere Augen das ganze Leben gut geschützt und gepflegt werden sollten.

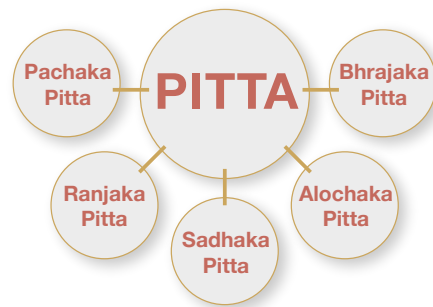
Während in westlichen Medizinsystemen die Augen oft isoliert betrachtet werden, liegt der Fokus im Ayurveda auf einem holistischen Ansatz mit Berücksichtigung der vorherrschenden Doshas, der Dhatus (Körpergewebe) und des Agnis (Verdauungsfeuer).

Besonders der Verdauungsfeuer wird viel Beachtung geschenkt, da eine unzureichende Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung zu einer Ansammlung von Ama (Toxinen) führen kann und sich somit auf alle Körpersysteme auswirken kann.

Die Augen werden dem Pitta-Dosha zugeordnet. Jedes Dosha besitzt 5 Subdoshas, die verschiedene Funktionen haben und verschiedenen Organen zugehörig sind. Das Subdosha, welches für die Augen zuständig ist, wird als Alochaka-Pitta bezeichnet. Eine gute Funktion von Alochaka-Pitta stellt gutes Sehen, die richtige Wahrnehmung und die Erinnerung an vergangene Bilder sicher.

In den klassischen Texten gelten als Hauptgründe für Augenkrankheiten ein ungesunder Lebenswan-

del, Schlafmangel, das Unterdrücken körperlicher Bedürfnisse wie Niesen oder Gähnen und eine hohe Belastung mit Staub und Rauch.



Besonders eine ungeeignete Ernährungsweise, welche das Agni schwächt und die Doshas aus der Balance bringt, kann dazu führen, dass die Doshas ihren angestammten Platz verlassen und sich beispielsweise am Auge manifestieren.

Auch auf mentaler Ebene haben starke Gefühle, wie Wut, Zorn und Kummer Einfluss darauf, wie wir die Welt sehen.

Gründe für Augenreizungen und nachlassende Sehkraft

Ab dem 40. Lebensjahr wird für gewöhnlich Alochaka-Pitta allmählich schwächer, wodurch in der zweiten Lebenshälfte gehäuft Sehstörungen und andere Augenprobleme auftreten können. Besonders Menschen, die viel Zeit am Computer und an Bildschirmen verbringen, die viel Auto fahren oder aber in Städten mit hoher Luftverschmutzung



Ayurvedische Augenpflege

leben, klagen dann oft über angestrengte, trockene oder brennende Augen.

Betrachtet man den Zusammenhang mit den Doshas, dann kann eine Trockenheit der Augen mit dem Vata-Dosha in Verbindung stehen. Rote, brennende Augen deuten dagegen auf ein Übermaß an Pitta hin. Menschen mit einer Pitta-Störung neigen ebenfalls zum Brennen in anderen Körperregionen, beispielsweise Sodbrennen in Magen und Speiseröhre. Ein Übermaß an Kapha kann sich durch Ablagerungen im und um das Auge bemerkbar machen. Die Augen stehen in sehr enger Verbindung mit der Leber, deshalb lassen sich bei schweren Leberstörungen gelb verfärbte Augen beobachten. Ist die Leber überlastet und Pitta stagniert oder steigt stark an, sind die Augen ein guter Indikator, die hilfreiche Hinweise für die Diagnosestellung liefern.

Im Ayurveda wird immer wieder darauf hingewiesen, dass eine zu starke oder einseitige Nutzung der Sinnesorgane zu Krankheit führt, daher ist es wichtig, die Augen zu pflegen und ihnen immer wieder eine Ruhepause zu gönnen.



Augenproblemen vorbeugen

Um Ihren Augen etwas Gutes zu tun, gelten die Grundsätze eines gesunden Lebenswandels. Ein ausgewogener Lebensstil mit einer abwechslungsreichen, pflanzenbasierten Kost, ausreichend Schlaf und gesundheitsförderlichen Tagesabläufen ist die Basis für eine gute Gesundheit. Sind die Doshas balanciert, wirkt sich dies auf alle Körperbereiche und somit auch auf die Augen aus. Unterstützen können Sie Ihren Körper durch die zusätzliche Ein-

nahme von Triphala vor dem Schlafen und durch den regelmäßigen Verzehr von Ghee. Triphala balanciert alle 3 Doshas und leitet Schlackenstoffe aus dem Darm, gleichzeitig wirkt es sich auch positiv auf die Leber und erhöhtes Cholesterin aus. Seine

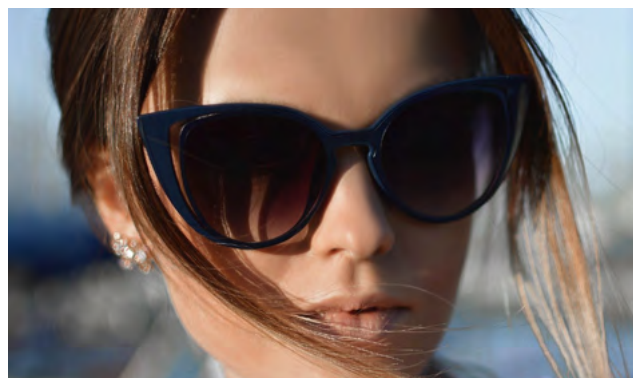


spezielle Wirkung auf die Augen-Gesundheit beugt bei regelmäßigem Gebrauch sogar der Entstehung von grauem und grünem Star (Katarakt und Glaukom) vor.

Auch der Genuss von Beeren mit ihren zahlreichen Antioxidantien und Nüssen tragen zum Erhalt einer guten Sehfunktion bei.

Haben Sie schon mal eine Möhre in Scheiben geschnitten und sich diese Scheiben genau angesehen? Der Querschnitt erinnert stark an den Aufbau des Auges. Karotten enthalten viel Beta-Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A, welches wichtig für die Sehschärfe und auch bei Nachtblindheit hilfreich ist. Verzehrstudien zufolge besteht bei mindestens 25% der deutschen Bevölkerung ein Vitamin A-Mangel, sodass auch dieser Umstand bei nachlassender Sehkraft in Betracht gezogen werden sollte.

In den letzten Jahrzehnten sehr in Mode gekommen sind Sonnenbrillen in allen Formen und Farben. Bei starker Lichteinwirkung, wie im Hochsommer, in den Bergen oder auf dem Wasser kann das sehr hilfreich sein, um unsere Augen vor zu





Ayurvedische Augenpflege

starker Strahlung zu schützen. Achten Sie jedoch darauf, eher dunkelgraue, braune oder grüne Gläser zu wählen. Rote oder gelbe Gläser verstärken Pitta, blaue und lila Gläser ziehen die ultraviolette Strahlung der Sonne an und können so langfristig Ihre Netzhaut und die Linse schädigen und sollten unbedingt vermieden werden. Tragen Sie Ihre Sonnenbrille nur im Sommer, wenn es sehr grell ist. Eine dauerhafte Nutzung schwächt Ihre Sehschärfe immer weiter ab.

7 allgemeine Tipps zur Pflege der Augen

- 1. Ausreichend Pausen einlegen:** Wenn Sie täglich viel Bildschirmarbeit zu bewältigen haben, dann sollten Sie alle 1-2 Stunden ein paar Minuten Pause einlegen und Ihre Augen etwas ausruhen. Schließen Sie dafür die Augen und reiben Sie Ihre Hände schnell aneinander bis sie warm werden. Legen Sie anschließend die warmen Hände auf Ihre geschlossenen Augen und üben Sie einen sanften Druck auf das Augenlid aus. Nach einer Minute fühlen sich die Augen bereits deutlich erholt an.
- 2. Den Fokus verändern:** Wer viel liest und Dinge aus der Nähe betrachtet, sollte alle 30 Minuten in die Weite schauen und die Augenmuskeln entspannen. Richten Sie den Blick zwischendurch immer wieder aus dem Fenster und in die Weite.
- 3. Die Augen kurz abkühlen:** Wenn Sie die Waschräume aufsuchen, waschen Sie nicht nur die Hände, sondern besprenkeln Sie auch kurz die Augen mit kühlem, reinem Wasser.
- 4. Die Augen über Nacht pflegen:** Geben Sie vor dem Zubettgehen einen Tropfen Triphala-Ghee in jedes Auge. Überschüssiges

Ghee kann bei geschlossenen Augen in die umliegende Haut einmassiert werden.

Wenn Sie kein Triphala-Ghee zur Hand haben, können Sie auch gewöhnliches Ghee verwenden. In beiden Fällen achten Sie auf saubere Bedingungen und fassen Sie nicht mit den Fingern in das Aufbewahrungsgefäß.

- 5. Augentropfen selber herstellen:** Dafür benötigen Sie 150 ml destilliertes Wasser und 5 Tropfen reines Rosenwasser (zum Beispiel aus der Apotheke). Vermischen Sie beide

Zutaten und waschen Sie damit die Augen ab. Zusätzlich können Sie auch mit einer Pipette Rosenwasser in den Bindehautsack geben. Rose ist sehr ausgleichend für übermäßiges Pitta und beruhigt die Augen sofort.

- 6. Blaulicht meiden:** Für unser Gehirn und das hormonelle Gleichgewicht ist Licht ein oft unterschätzter Faktor. Blaulicht ist tagsüber im Sonnenlicht enthalten, nimmt aber zum Abend hin stark ab. Genauso sollten Sie es auch im häuslichen Umfeld halten und abends durch den Einsatz von Blaulichtfiltern und echten Glühbirnen statt LED-Lampen Ihre Augen entlasten und positiv auf Ihr Hormonsystem einwirken. (Übrigens: Es gibt beim Optiker bereits Brillen mit unsichtbarem, integriertem Blaulichtfilter.) Damit tun Sie gleichzeitig etwas für einen gesunden Schlaf und beugen Einschlafstörungen vor.

- 7. Sonnenbrillen maßvoll einsetzen:** Wie oben beschrieben sollten Sie Sonnenbrillen nicht dauerhaft, sondern nur bei großer Helligkeit im Sommer tragen.



Ayurvedische Augenpflege

Wenn Sie die genannten Hinweise befolgen, haben Sie Ihren Augen bereits einen großen Gefallen getan. Die Maßnahmen können leicht und ohne großen Aufwand in der täglichen Routine mit integriert werden. Unterstützend aber auch vorbeugend eignen sich ebenfalls regelmäßige ayurvedische Fastenkuren, sogenannte Ama-Reduktionen und Panchakarma-Kuren.

Durch Panchakarma lässt sich das Verdauungsfeuer wieder stärken, überschüssige Doshas werden mit Ghee und äußerlichen Anwendungen und Massagen mobilisiert und anschließend gezielt ausgeleitet. Das Netra Tarpana ist dabei eine speziell entgiftende und aufbauende Therapie für Ihr kostbares Augenlicht. Schauen Sie doch mal auf unserer Homepage vorbei und lassen Sie sich inspirieren.

www.ayurveda-badems.de/ayurvedakur



Netra Tarpana

Ayurvedische
Augenbehandlung

