



Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu

**Harmonie und Kraft
mit Quickies und Kurzströmen erleben
13 Themen für unsere Gesundheit**

Sich selbst strömen lässt uns die Kraft, den Power erleben, der in den Kurzströmen oder Quickies verborgen ist. Wir schenken uns damit wertvolle Zeit und Achtsamkeit. Wir pflegen unseren Körper als Tempel der Seele und harmonisieren unser ganzes Wesen mit Körper, Seele und Geist. Wir nehmen aktiv Verantwortung wahr für uns, unser Leben und unsere Gesundheit und werden damit zu Schöpfern unseres Lebens.

Jin Shin Jyutsu ist eine kreative Kunst

Herbert Schrepfer, Jin Shin Jyutsu-Praktiker

JSJ SH 2021

Inhaltsverzeichnis der behandelten Themen

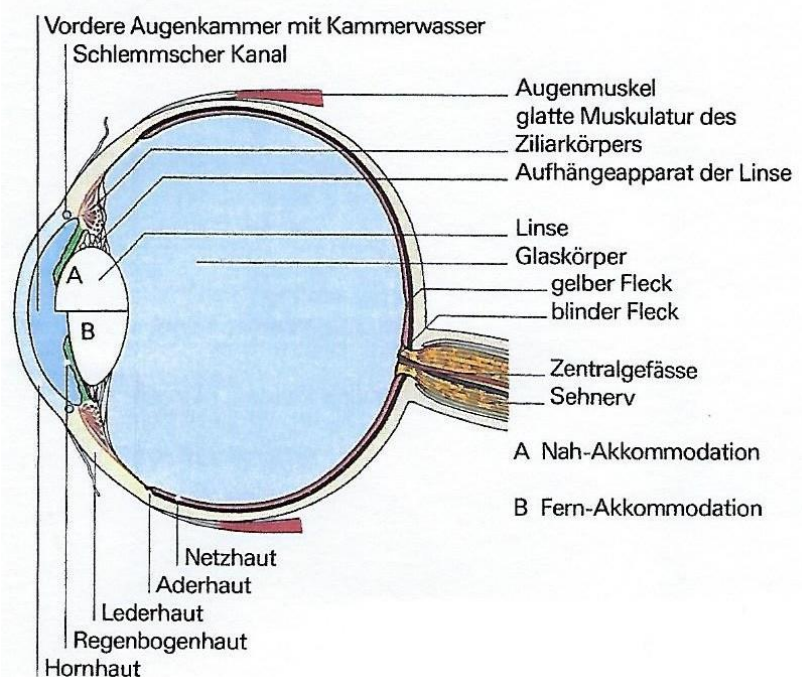
Thema 1	Unsere zentrale Energieversorgung
Thema 2	Unser Schlaf
Thema 3	Unsere Atmung – zentral für unser Leben
Thema 4	Wenn die Verdauung stockt
Thema 5	Unser Immunsystem – lebenswichtiger Schutz für unsere Gesundheit und unser Leben
Thema 6	«Kopfweg» hinten, vorne, oben, innen – überall
Thema 7	Es juckt da, es juckt dort – und belastet
Thema 8	Der Verstimmungsblues
Thema 9	Unsere Augen verdienen Unterstützung
Thema 10	Unsere Ohren verdienen Unterstützung
Thema 11	Wenn sich Muskeln, Faszien, Bindegewebe dauernd bemerkbar machen und schmerzen
Thema 12	Wenn die Gelenke schmerzen und Warnzeichen Setzen
Thema 13	Die gleiche Körperseite meldet sich immer wieder

**13 Themen –
13 → Zahl für Glück, Zufriedenheit und
Gesundheit**

Thema 9: Unsere Augen verdienen Unterstützung

Ein Sprichwort sagt: «man sieht nur mit dem Herzen gut». Offenbar sehen wir mit dem Herzen anderes als mit unseren Augen – aber wir sehen mit beiden Organen! Da kann man sich fragen, was wir mit dem Herzen sehen und was mit den Augen. Eine Antwort finden wir vielleicht im Film «Avatar». Da sagt das Navi Mädchen Nefretiri zum Avatar Jake «ich sehe dich» und er antwortet ihr «ich sehe dich» und beide schauen sich gegenseitig an und in die Augen. Was sehen sie? «Ich sehe dich» – bedeutet hier, dass sie ganz verschiedenes sehen. Mit den Augen sehen sie die ganze Umgebung, den Körper, die Bewegungen, das Gesicht, die strahlenden Augen, den Mund, die Lippen, usw. – mit dem Herzen sehen sie – interpretieren sie – nehmen sie wahr ihre Gefühle, die Stimmung, die Emotionen, Liebe. Sie schauen sozusagen hinter die Fassade des anderen Menschen. Das Strahlen in den Augen ist das Fenster zur Seele. Unsere Augen sind eines der 5 Sinnesorgane, die uns ermöglichen, unser Leben zu gestalten und mit unseren Mitmenschen und der Umgebung zu kommunizieren. Wir sehen die physische Welt, wir interpretieren sie, indem wir im Gehirn fortwährend einen Abgleich mit unseren Erfahrungen erstellen – mit dem, was wir gelernt haben – so erfassen wir blitzschnell Situationen – auch Gefahren und richten unsere Handlungen danach aus. So erkennen wir und können einschätzen: Licht, Farben, Formen, Gegenstände, Bewegungen, Distanzen, - wir sehen die Welt um uns herum dreidimensional. Im Verlauf der Evolution wurden uns Menschen zwei wesentliche Entwicklungen geschenkt: der aufrechte Gang – damit liegen unsere Augen höher über dem Boden und ermöglichen ein grösseres Gesichtsfeld und als zweites die Fronstellung unserer Augen – sie ermöglichen das stereoskopische Sehen und damit das Sehen in die Tiefe.

Der Aufbau eines Auges



Wir besitzen ein binokulares Sehfeld. Wir können so sehr gut Distanzen erfassen und einschätzen, ebenso Bewegungen und ihre Geschwindigkeit. Unsere Augen sehen immer. Wir können nicht beschliessen, einmal für einen Moment keine Farbe oder kein Bild zu sehen. Schliessen wir die Augen, um nichts zu sehen, sehen wir trotzdem Bilder und sogar Farben. Dann erzeugt unser Gehirn als beteiligtes Organ am Sehen diese Bilder. Unsere Augen sind eng über den Sehnerv mit dem Gehirn verbunden. Eine Reihe feinsten Muskeln steuern die Bewegungen unserer Augen, bzw. des Augapfels.

Die Koordination erfolgt im Gehirn. So können wir mit den Augen in verschiedene Richtungen blicken oder der Bewegung z.B. eines Autos folgen. Ist diese Koordination gestört, spricht man u.a. vom Schielen, ein Vorgang, welcher den Sehvorgang verändert und sogar stören kann. Unsere Augen richten sich sehr schnell auf verschiedene Distanzen aus: man spricht dann vom Sehen in die Weite und dem Sehen in die Nähe. Die Anpassung wird über die Muskeln gesteuert und heisst Akkomodation. Dabei verändern die Muskeln die Form der Linse. Die zentralen Orte in den Augen, wo die Sehpulse empfangen werden, sind die Retina oder Netzhaut mit der Makula, eine winzig kleine Fläche von nur ca. 1mm². Sie enthalten zwei Arten von Nervenzellen: Stäbchen und Zäpfchen. Diese nehmen die Nervenimpulse auf und leiten sie über den Sehnerv ans Gehirn weiter, wo die Impulse zu dem verarbeitet werden, was wir dann sehen. Mit den Stäbchenzellen erkennen wir Hell – Dunkel, Formen und Bewegungen, die Zäpfchenzellen reagieren auf verschiedene Wellenlängen des Lichtes (Rot – Blau – Grün). Damit können fein differenziert eine grosse Anzahl von Farbnuancen erzeugt und gesehen werden. Unsere Welt sehen wir bunt! In jedem Auge gibt es etwa 3 Millionen solchen Zäpfchen, die sich vorwiegend in der Makula befinden, die Stäbchen auf der Retina.

Leider können unsere Augen auch von einer ganzen Reihe verschiedener Krankheiten oder Verletzungen betroffen sein. Verschiedene Krankheiten, die sich auf die Augen auswirken, haben mehr oder weniger direkt auch mit unserem Lebensstil und unserer Ernährungsweise zu tun. Es ist wichtig, dass wir unsere Augen vor Verletzungen schützen (z.B. im Berufsleben, wo dies notwendig ist) und unser Leben «augenfreundlich» gestalten, die Augen bedanken sich bei uns, indem sie uns bis ins hohe Alter ein gutes Sehvermögen schenken. Gerade unsere Zeit bringt für die Augen neue Herausforderungen und Belastungen. Wir starren stundenlang auf viereckige

Bildschirme von Handys, Tablets, TV-Geräte oder Pc's. Unsere Augen ermüden übermässig, bewegen sich weniger und nehmen verstärkt und einseitig Lichtimpulse (Blaulicht) auf. Zu viele schnelle Bewegungen in den modernen «Action-Filmen» überfordern Augen und führen zu einer Reizüberflutung. Die Augen können die Impulse nicht mehr adäquat verarbeiten.

Drei der häufigsten Krankheiten seien hier kurz beschrieben, weil sie vor allem bei älteren Menschen vermehrt vorkommen. Zuerst aber nochmals ein Hinweis, wie Sehen entsteht. Das komplexe Zusammenspiel hat viel mit den Begriffen «Gesundes Sehen» ist ein komplexes Zusammenspiel von Nervenimpulsen und feinsten Muskelarbeit.



Sicht des gesunden Auges

Beim **Gesunden Sehen** stimmt die ganze optische Geometrie im Auge, die Lichtbrechung ist ausgeglichen und die Muskeln stellen das Auge uneingeschränkt auf das Sichtfeld und die Distanzen ein. So sehen gesunde Augen die Kapellbrücke in Luzern:

Bei **Weitsichtigkeit** ist die Brechkraft geringer, so dass sich die Lichtstrahlen erst hinter der Netzhaut bündeln können.

Bei **Kurzsichtigkeit** bündeln sich die Lichtstrahlen vor der Netzhaut und breiten sich dahinter wieder aus – so resultiert ein verschwommenes Bild.

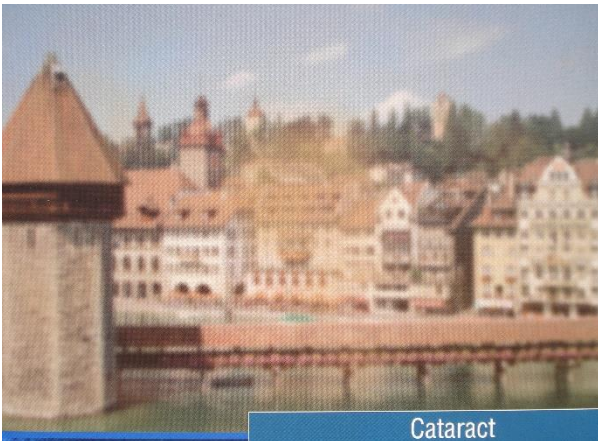
Weit- und Kurzsichtigkeit müssen je nach Ausprägung mit einer Brille korrigiert werden.

Der «Graue Star» oder Katarakt.

Beim Grauen Star kommt es zu einer zunehmenden Eintrübung der Linse. Sie lässt immer weniger Licht durch. Im fortgeschrittenen Zustand wird sie grau, die Erkrankung ist dann auch von aussen sichtbar. Wird die Eintrübung nicht behandelt, führt sie zu Blindheit. Katarakt ist mit Medikamenten nicht behandelbar – eine Behebung der Katarakt mit meist guten Ergebnissen und damit einer grossen Verbesserung der Lebensqualität wird durch eine Operation erreicht. Die betroffene Linse wird entfernt und durch eine künstliche

ersetzt. Von Katarakt betroffen sind oft ältere Menschen, aber es gibt auch Katarakt als angeborene Krankheit bei Kindern. Die Kataraktoperation gehört weltweit zu den am meisten ausgeführten Operationen. Ursachen von Katarakt haben oft auch etwas mit dem «Way of life» zu tun: allgemein die Art der Ernährung, Alkohol- und Nikotinkonsum, Medikamente, Diabetes, starke Kurzsichtigkeit, auch das Säure-Basen-Gleichgewicht spielt eine Rolle.

Wichtig ist nun, dass ältere Menschen – auch ihre Mitmenschen – auf erste Anzeichen achten und die Augen auch regelmässig vorsorgemässig untersucht werden.



Symptome für den Grauen Star sind Lichtempfindlichkeit (z.B. bei grellen Lichtquellen – Blendung beim Autofahren - Streulicht), angestregtes Sehen bis hin zu undeutlicher Wahrnehmung, die Farben werden blasser, schlechteres Hell-Dunkel-Sehen, Lesen und Fernsehen bereiten Mühe, das räumliche Sehen wird eingeschränkt (führt zu Unsicherheit z.B. auf der Strasse) ev. wird eine Veränderung der Linse (Trübung) sichtbar.

Der «Grüne Star» oder Glaukom

Auch das Glaukom ist eine fortschreitende Krankheit, die zum Erblinden führt. Das Geschehen ist aber ein anderes als bei Katarakt. Im Sehfeld zeigen sich zunehmend schwarze Flecken, das Gesichtsfeld wird löcherig, bis es nur noch



Glaukom

schwarz ist. Beim Grünen Star werden Areale mit Sehzellen und Nervenverbindungen auf der Retina geschädigt und allmählich zerstört. Eine Ursache ist ein zu hoher Augeninnendruck, der über einen längeren Zeitraum unentdeckt bleiben kann, weil er keine Beschwerden verursacht und auch

nicht behandelt wird. Hoher Augendruck kann Menschen in jedem Alter treffen. Daher ist es wichtig, dass der Augeninnendruck regelmässig kontrolliert und wenn erhöht entsprechend mit Medikamenten behandelt wird. Der Augeninnendruck kann sich aber auch plötzlich anfallsartig erhöhen. Dies ist dann ein medizinischer Notfall, der dringend ein Eingreifen erfordert. Den Sehzellen und Sehnerven mit ihrem hohen Sauerstoff- und Nährstoffbedarf

wird in einer solchen Situation die Versorgung abgeklemmt und sie erleiden irreversiblen Schaden – ein Geschehen ähnlich wie bei einem Herzinfarkt, wo Herzzellen absterben. Ein stark erhöhter Augeninnendruck kann auch andere Krankheitszeichen wie Herzrhythmusstörungen, starke Kopfschmerzen und Übelkeit und Erbrechen zur Folge haben. Ein

erhöhter Augendruck geht oft einher mit anderen Krankheiten wie hoher Blutdruck oder Diabetes.



Fortgeschrittenes Glaukom

Die Makuladegeneration (AMD)

Das «A» steht für altersbedingt. AMD ist eine Krankheit, die vor allem ältere Menschen betrifft. Die Häufigkeit steigt ab dem 60. Lebensjahr an. Die Krankheit betrifft den Gelben Fleck oder die Makula. Die Makula ist ein winziges Areal von ca 1mm² in der Netzhaut und enthält viele Sehzellen. Die Makula ermöglicht uns das Scharf-Sehen in dem Bereich, wo man genau hinschaut. So ist es eine typische Aussage, wenn eine Person mit MD sagt: «Dort, wo ich hinschaue, sehr ich nichts». Auch die MD hat u.a. mit unserer Lebensweis zu tun. In der Makula und Retina lagern sich Stoffwechselprodukte ab, welche die Sehzellen immer stärker schädigen. Man vermutet aber auch noch andere Ursachen, wie genetische Faktoren. Man unterscheidet die trockene und feuchte MD.

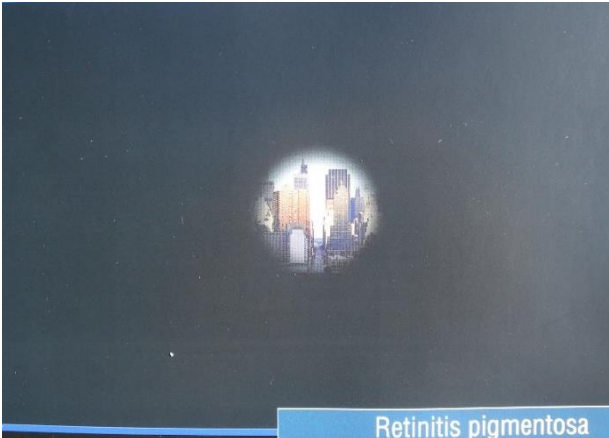


Bei der trockenen MD sterben immer mehr Bereiche ab und die Krankheit schreitet langsam vorwärts. Bei der feuchten MD, die viel weniger häufig auftritt, produziert der Körper in der Netzhaut und Makula neue poröse Blutgefäße, welche Blutungen und Schwellungen, später auch Narben verursachen.

Leider ist diese Augenkrankheit bis heute nicht heilbar. Man kann sie verzögern, und im besten Fall für eine gewisse Zeit stoppen. Was man aber selbst tun kann, ist Vorbeugung, indem man seine Lebensweise anpasst, u.a. die Ernährung basisch ausrichtet, Übergewicht vermeidet und für offene Kapillaren sorgt (mit Aloe Vera).

Die MD hat auch soziale Auswirkungen. Menschen mit MD sehen noch viele Jahre in einem mehr oder weniger grossen Gesichtsfeld an der Peripherie. Aber sie haben Schwierigkeiten, das Gesicht eines Menschen gegenüber zu erkennen. Sie schauen den Mitmenschen gegenüber an und können ihn zunehmend nicht mehr erkennen. Auch das Lesen wird zunehmend erschwert bis unmöglich – trotz technischer Hilfsmittel.

Retinitis pigmentosa oder die «Tunnelröhrenblick-Krankheit»



Diese Krankheit erwähne ich, weil sie auch jüngere Menschen betrifft. Die genetisch bedingte Krankheit schreitet unheilbar fort und führt zu Blindheit. Bei dieser Krankheit engt sich das Blickfeld, was man noch scharf sehen kann zunehmend ein und wird immer kleiner. So kann jemand mit RP in diesem Bereich noch gut Zeitung lesen, aber muss mit dem Kopf immer mitdrehen, um einer Zeile zu folgen. Solche Menschen lernen dann mit technischen Hilfsmitteln, die den Sehsinn ideal ergänzen, zu erarbeiten, bzw. sie lernen dann auch die Blindenschrift.

Die Blindenschrift



Für Sehende ist sie zu lernen und anzuwenden, eine grosse Herausforderung. Es ist spannend sich mit der Blindenschrift und ihrem Aufbau zu befassen und sich ein Bild zu machen, bzw. zu spüren, wie viel Sensitivität

man in dem Fingerkuppen entwickeln muss, bis man eine Zeile Blindenschrift oder einmal ein ganzes Buch mit dem Finger lesen kann.

Die Blindenschrift wurde vor ca. 200 Jahren von Louis Braille entwickelt. Sie basiert auf einer immer gleichen Anordnung von 6 Punkten. Je nach Buchstaben oder Zeichen wird eine Kombination von Punkten ins Papier gestanzt, die man dann mit dem Finger abtasten kann.



Vorbildlich gestaltetes Tableau in einem Lift