



## Sinnesorgan Auge

### Sehen, wo vorn und hinten ist

Warum haben wir 2 Augen und nicht nur eins? Die Antwort ist: nur mit zwei Augen können wir auch "**räumlich sehen**", d.h., wie weit ein Gegenstand von uns entfernt ist.

Wir machen den Selbst-Test: Was passiert, wenn wir abwechselnd ein Auge zu kneifen? dann Richtig 😊: der Gegenstand, der vor uns steht, springt ganz leicht hin und her., denn jedes Auge sieht den Gegenstand ja aus einem etwas anderen Blickwinkel. Unser Gehirn macht aus diesen unterschiedlichen Bildern nun ein „dreidimensionales“ - Bild.

Der Sehsinn ist bei uns Menschen im Vergleich zu den meisten Tieren der am **besten ausgeprägten** Sinn = visueller Sinn; die Wirbeltiere verfügen aber über einen ähnlichen Aufbau. Die meisten Informationen nehmen wir über die Augen auf, welche auch in der sind in der Lage sind, Lichtreize wahrzunehmen und weiterzuleiten: Das Licht trifft durch die Pupille über die Linse in das Auge ein, dabei wird das Bild auf den Kopf gestellt und verkleinert. Dann trifft es auf die **Sehsinneszellen**, die sich in der Netzhaut befinden...

Die Menge an Licht, die in über die Pupille gelangt kann, wird über die **Iris** angepasst, die wie eine Blende funktioniert. Weiterhin kann sie sich aufgrund von speziellen Fasern und Muskeln strecken oder zusammenziehen. Dies macht eine Anpassung an unterschiedliche Entfernungen möglich...

Quelle [www.br.de/kinder/sinnesorgane](http://www.br.de/kinder/sinnesorgane)

### Wahrnehmungs-Übung für den Seh-Sinn

Da es in unserer Welt zunehmend mehr Technik gibt, ist unser Visuelles System in der Regel schon viel zu sehr beansprucht: Handy, PC, Tablet, TV, Videospiele...

Es geht nun für uns viel mehr darum, wie wir unsere Augen- unseren Seh-Sinn entlasten können, was auch eine Entspannung im Körper und Geist mit sich bringt. Eine ständige Überreizung der Augen, die sehr eng mit unserem Gehirn und dem vegetativen Nervensystem verbunden sind, hat auch oftmals Muskelverspannungen, innere Unruhe, nicht abschalten können, Konzentrationsprobleme oder Kopfschmerzen zur Folge. Hier sind einige einfache Empfehlungen, Tipps und Übungen zur Augenpflege 😊

1. Bewusst die Umwelt wahrnehmen
2. Die Farben der Natur betrachten
3. Liegende Acht mit den Augen

Zusammengestellt von:

Katja Kolbe-Rockensüß

Heilpraktikerin, Osteopathin, Physiotherapeutin

[www.mediale-osteopathie.de](http://www.mediale-osteopathie.de)