

# Tipps und Tricks von einem ganzheitlichen Augengesundheitscoach



Der ausgesprochene Kardiologe stellt den Sachverhalt klar

## GESCHICHTE AUF EINEN BLICK

- Ihre Augen haben aufgrund ihres hohen Stoffwechsels einen hohen Sauerstoffbedarf. Sobald sich Ihr Körper oder Ihr Gehirn zu verschlechtern beginnt, gehören Ihre Augen zu den ersten Stellen, an denen Symptome auftreten
- Strahlenbelastung, insbesondere starke elektromagnetische Felder (EMF) durch Mobiltelefone und WLAN-Router, kann die Augen belasten. Ihre Augen sind auch sehr anfällig für mehrfach ungesättigte Fette (PUFAs) wie Linolsäure und werden durch diese geschädigt
- Makuladegeneration steht häufig im Zusammenhang mit einer übermäßigen PUFA-Aufnahme. Viele Glaukompatienten neigen dazu, von Schimmelpilzen befallen zu sein, oder sie haben Wurzelkanäle oder Quecksilberfüllungen, während Katarakte durch Umwelttoxizität, Nährstoffmangel und einen niedrigen Antioxidantienstatus verursacht werden
- Sie können das Fortschreiten vieler Augenkrankheiten stoppen, indem Sie unverarbeitete Lebensmittel essen, auf Samenöle verzichten und Ihren Nährstoffstatus verbessern. Zink und Vitamin C sind zwei Nährstoffe, die für die Augengesundheit besonders wichtig sind
- Wenn Ihre Brillenstärke auf Ihrer Sehweite auf 20 Fuß basiert, dann ist Ihre Sehstärke tatsächlich 20-mal zu stark, wenn Sie an etwas in der Nähe arbeiten, beispielsweise an Ihrem Computer. Wenn Sie diese Brille den ganzen Tag über bei der Arbeit tragen, wird sich Ihr Sehvermögen definitiv verschlechtern. Erwägen Sie daher die Anschaffung einer zweiten Brille, die auf die Entfernung zu Ihrem Computer abgestimmt ist

In diesem Interview geht der Optiker und Augengesundheitstrainer Taylor DeGroot darauf ein, wie sich Ihre Ernährung, Ihr Lebensstil und Ihr Stress auf Ihr Sehvermögen auswirken können, und zeigt Ihnen einfache Heilmittel und Hilfsmittel auf, die Ihnen bei der Bewältigung häufiger Sehprobleme helfen können. Obwohl sie erst kürzlich ihren Abschluss an der Optometrieschule gemacht hat, war ich von DeGroots Interviews auf anderen Plattformen und ihrem ganzheitlichen, bioenergetischen Ansatz zur Augengesundheit beeindruckt.

*„Es gibt bestimmte Erkrankungen wie die Makuladegeneration, die vollständig von Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Ernährung abhängen“, sagt sie. „Als ich in der Optometrie-Schule war, wurde mir klar, dass es definitiv eine Lücke gibt, bei der Menschen mit diesen chronisch-degenerativen Erkrankungen nicht die richtige Aufklärung darüber erhalten, welche Rolle Lebensstil und Ernährung wirklich für die Gesundheit Ihrer Augen spielen.“*

*Deshalb war es für mich manchmal etwas frustrierend. Wenn Sie 30 Minuten mit einem Patienten in einem Untersuchungsraum verbringen, sind Sie in Eile und es gibt keine Möglichkeit, sich wirklich mit all dem auseinanderzusetzen.*

*Das System ist einfach so aufgebaut, dass man bestimmte Dinge, die [dem Patienten] wirklich zugute kommen könnten, nicht wirklich ansprechen kann. Menschen mit chronischen Krankheiten wird gesagt: „Sie können nichts tun, Sie haben nichts getan, was das verdient, es ist nur Pech.“*

*Eine solche Terminologie kann Menschen wirklich entmutigen und ihnen das Gefühl geben, dass sie nichts tun können, um ihre Augengesundheit zu verbessern, obwohl man ihre Augengesundheit in Wirklichkeit in jedem Alter verbessern kann. Ich wollte den Menschen wirklich einen alternativen Weg bieten, eine andere Möglichkeit, die Augengesundheit zu sehen und ihr Sehvermögen in jedem Alter zu verbessern, und der beste Weg, dies zu erreichen, bestand für mich darin, Gesundheitscoaching zu betreiben.*

*Man muss sich nicht immer auf das traditionelle medizinische System verlassen, auch wenn ich denke, dass bei bestimmten Erkrankungen ein integrativer Ansatz definitiv der beste Weg ist. Es gibt so viele weitere Dinge da draußen, von denen die Leute einfach nichts wissen. Das hat mich dazu inspiriert, mich mehr mit der bioenergetischen Seite der Dinge zu befassen.*

*Die Art und Weise, wie ich mit Kunden arbeite, unterscheidet sich vom traditionellen System. Ich führe bioenergetische Tests durch, die auf Haaren und Speichel basieren und mir Nährstoffmängel [und] Mineralstoffungleichgewichte aufzeigen. Es zeigt mir sogar bestimmte Giftstoffe an, die sich auf die Augen auswirken. Ich werde sehen, dass Dinge wie Schimmel, Parasiten und Bakterien auftauchen.*

*Ich sehe, dass das Epstein-Barr-Virus die Augen stark beeinträchtigt, ebenso wie virale Toxine im Allgemeinen. Man kann Histaminprobleme und ähnliches sehen, daher hilft es mir wirklich, genau zu bestimmen, welche Teile der Augen gestresst sind. Ich verbinde das auch mit der Gesundheit des gesamten Körpers, indem ich sehe, welche Organsysteme am meisten beansprucht werden.*

*Wir können sogar sehen, welche Nahrungsergänzungsmittel im Körper der Menschen ankommen. Das gibt Ihnen zusätzliche Hinweise darauf, welche Körperteile beansprucht werden und wie Sie diese am besten unterstützen können.*

*Die Maschine, die ich verwende, ist eine Qest4-Bioresonanzmaschine und im Grunde eine Datenbank. Alles auf der Welt hat Frequenz. Grundsätzlich lässt sich sagen, wie der Körper auf die Frequenzen reagiert, denen er ausgesetzt ist, was aus dem Gleichgewicht ist und was den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt.“*

## **Häufige Augenerkrankungen haben umweltbedingte Ursachen**

Zu den häufigsten Augenleiden, die DeGroot sieht, gehören Glaukom, Katarakt, Makuladegeneration und eine Verschlechterung der Sehkraft im Allgemeinen. Wie sie erklärt, haben Ihre Augen aufgrund ihres hohen Stoffwechsels einen hohen Sauerstoffbedarf. Wenn sich Ihr Körper also zu verschlechtern beginnt oder wenn Ihr Gehirn unter Stress steht, gehören Ihre Augen zu den ersten Stellen, an denen Symptome auftreten.

Viele Glaukumpatienten neigen dazu, von Schimmel befallen zu sein, oder sie haben Wurzelkanäle oder Quecksilberfüllungen. Auch die Belastung durch Strahlung, insbesondere durch starke elektromagnetische Felder (EMF) durch Mobiltelefone und WLAN-Router, kann die Augen belasten. Viele in den Dreißigern und Vierzigern erkranken auch an Katarakten, von denen früher nur ältere Menschen betroffen waren.

*„Das liegt zu 100 % an der Umwelt – Toxin- und Nährstoffmangel und geringerer Antioxidantienstatus im Körper – denn die wichtigsten Antioxidantien im Auge sind Melatonin, Glutathion und Vitamin C. Ihre Augen haben im Vergleich zum Rest Ihres Körpers einen um 40 % höheren Vitamin-C-Bedarf.“ Körper ... Aufgrund seiner hohen Stoffwechselrate benötigt er viel mehr Antioxidantien“, sagt DeGroot.*

## Augen werden durch mehrfach ungesättigte Fette geschädigt

Ihre Augen sind auch sehr anfällig für mehrfach ungesättigte Fette (PUFAs) wie [Linolsäure](#) (LA) und werden durch diese geschädigt. Sie erklärt:

*„Wir [sehen] dies bei bestimmten Augenerkrankungen. Es gibt zum Beispiel eine Erkrankung namens Bietti-Kristalldystrophie. Es ist im Grunde ein Beweis für eine Vergiftungsstörung. Was passiert, ist die Bildung kristalliner Ablagerungen in der Netzhaut, und das liegt daran, dass der Körper aufgrund einer bestimmten Genmutation nicht in der Lage ist, PUFAs gezielt zu verstoffwechseln.“*

Makuladegeneration ist eine weitere Augenerkrankung, die häufig mit einer übermäßigen PUFA-Aufnahme zusammenhängt. Ich habe zuvor [Dr. Chris Knobbe interviewt](#), einen Augenarzt, der ein Buch über den historischen Verlauf der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) geschrieben hat, in dem er zeigt, wie sie mit dem Verzehr von Samenölen einhergeht. Es wurde vor 1900 nie erkannt und ist wahrscheinlich eine Folge des Verzehrs von verarbeitetem Samenöl.

Seine Schlussfolgerung ist, dass Samenöle oder hohe Dosen von Omega-6, insbesondere LA, nicht nur bei AMD, sondern bei chronischen Krankheiten aller Art [die Hauptursache waren](#). DeGroot stimmt dem zu und erklärt, dass es ihrer Meinung nach wichtig sei, diese Gesundheitsgefahr zu erkennen und sicherzustellen, dass unsere Kinder nicht überbelichtet werden. LA reichert sich mit der Zeit im Gewebe an, und selbst im Alter von 18 Jahren beginnen sich diese Lipide in den Augen anzusammeln. „Man kann es tatsächlich sehen“, sagt sie.

*„Eine der frühesten Möglichkeiten, eine Degeneration im Auge zu erkennen, ist die Verwendung eines Gesichtsfeldtests, da wir fehlende Teile des Gesichtsfelds oder kleine fehlende Stellen im Gesichtsfeld sehen, bevor wir tatsächlich eine Degeneration feststellen können.“* der Sehnerv.

*Das ist eigentlich eine wirklich gute Früherkennung eines Glaukoms, weil wir den Gesichtsfeldausfall sehen, bevor wir Veränderungen am Sehnerv bemerken. Das ist einer der sensibelsten Tests, die wir durchführen können, um Dinge frühzeitig zu erkennen.*

*Insbesondere bei Makuladegeneration sieht man diese Flecken, die man Drusen nennt, bei denen es sich um eine Ansammlung von Kalzium, Lipiden und Ähnlichem handelt. Sie sind sehr klein, daher muss man bei jüngeren*

*Menschen sehr genau hinschauen. Aber es ist interessant, wie früh diese Dinge tatsächlich beginnen.“*

## **Augenprobleme umkehren**

Laut DeGroot können Sie das Fortschreiten vieler Augenkrankheiten verhindern, indem Sie die richtigen Lebensmittel zu sich nehmen, auf Samenöle verzichten und Ihren Nährstoffstatus verbessern. Zink ist besonders wichtig für die Gesundheit Ihrer Augen, da es dabei hilft, Retinol von Ihrer Leber zu Ihren Augen zu transportieren, und Retinol ist wichtig für die Gesundheit Ihrer Photorezeptoren. Vitamin C ist ein anderes.

*„Sie können also das Fortschreiten auf jeden Fall verlangsamen und stoppen, selbst wenn Sie die Diagnose haben“, sagt sie. „Das ist die Hauptsache. Selbst bei Katarakten gibt es meines Erachtens eine Möglichkeit, leichte bis mittelschwere Katarakte rückgängig zu machen, aber sobald es zu einem schweren Stadium kommt, ist es natürlich viel schwieriger, diesen Schaden rückgängig zu machen.“*

Hier ist ein Highlight einiger der Heilmittel, die DeGroot für verschiedene Augenerkrankungen empfiehlt. Am besten hören Sie sich jedoch das Interview an oder lesen Sie das Transkript, um umfassendere Informationen zu erhalten:

•**Katarakte** – N-Acetyl-Carnitin (NAC)-Augentropfen kombiniert mit Emu-Öl als Träger. Emu-Öl kann alle sieben Hautschichten durchdringen und ist reich an Vitamin K. „Ich habe den Leuten gerade gesagt, sie sollen es mischen“, sagt sie. Ein weiterer hervorragender Trägerstoff ist DMSO, das auch als Augentropfen erhältlich ist. In diesem Fall würden Sie einfach die NAC- und DMSO-Tropfen miteinander vermischen.

Sie empfiehlt außerdem die Verwendung von intranasalem Glutathion, Tauroursodesoxycholsäure – TUDCA, Gallensäure, die Ihrer Leber hilft, Cholesterin zu verarbeiten und Giftstoffe auszuscheiden. Eine verschreibungspflichtige Version wird unter dem Namen UDCA verkauft – und stellt sicher, dass Ihre Ernährung ausreichend Antioxidantien enthält.

Vermeiden Sie außerdem blaues Licht, beispielsweise von elektronischen Bildschirmen, da blaues Licht Melatonin in Ihrer Linse reduziert, was eine der Hauptursachen für Katarakte ist. Bei einer Kataraktoperation wird die Vermeidung von blauem Licht noch wichtiger, da Ihre natürliche Linse über einen eingebauten Schutz vor blauem Licht verfügt, während dies bei der künstlichen Linse nicht der Fall ist.

(UV-blockierende Kunstlinsen sind auf Sonderbestellung erhältlich, gehören aber nicht zum Standard.) Wenn Sie sich einer Kataraktoperation unterziehen, tragen Sie daher beim Blick auf Bildschirme und bei künstlichem Licht in Innenräumen eine blaublockierende Brille. Sie bietet außerdem viele weitere nützliche Vorschläge für alle, die über eine Kataraktoperation nachdenken, um Ihnen bei der Auswahl des richtigen Linsentyps zu helfen.

•**Trockene Augen** – Nano-Fulvosäure-Augentropfen und Rizinusöl-Packungen auf den Augen. Die meisten Patienten mit trockenem Auge leiden auch an einer Dysregulation des Vagusnervs. Sobald ihr Nervensystem reguliert ist, verschwindet die Trockenheit oft. Ein weiterer häufiger Faktor ist die Lasik-Operation, da sie die Entgiftung Ihrer Augen beeinflusst.

•**Glaukom** – Augentropfen mit 4 % Taurin, verkauft unter dem Markennamen Taustin. „Die Leute kommen mit der Bioresonanz definitiv gut zurecht“, sagt sie.

Außerdem empfiehlt sie Menschen mit Glaukom, darauf zu achten, dass sie keine schlafbezogenen Atemstörungen wie Schlafapnoe oder Mundatmung haben, da dies eine der Hauptursachen für die Degeneration des Sehnervs ist.

Viele Glaukumpatienten, insbesondere wenn sie an Schlafapnoe leiden, leiden auch an Cholinmangel. Eier sind eine ausgezeichnete Quelle für Cholin, aber DeGroot bevorzugt Gelée Royale, da es Acetylcholin enthält, eine hoch bioverfügbare Form.

•**Makuladegeneration** – TUDCA- und Rizinusölpackungen zur Ableitung der Galle und Reinigung der Leber. Reduzieren Sie außerdem drastisch den Verzehr von Samenöl und allen verarbeiteten Lebensmitteln. Darüber hinaus kann die Senkung Ihres Cortisolspiegels durch die Optimierung der Makronährstoffverhältnisse gemäß der Arbeit von Ray Peat enorm vorteilhaft sein. Ich werde dies in zukünftigen Artikeln ausführlich besprechen.

•**Pinguecula (Fibrose am Auge)** – TUDCA- und Rizinusölpackungen, da dies ein Zeichen dafür ist, dass Ihre Leber und Gallenblase zusammen mit Vitamin K2 (um überschüssiges Kalzium zu beseitigen) und systemischen Enzymen wie Serratiopeptidase, Nattokinase oder Lumbrokinase Unterstützung benötigen, um zu funktionieren das Fibrin hinunter.

## **Dinge, die Sie über Lasik-Chirurgie nicht wussten**

Trockene Augen sind nicht die einzige mögliche Nebenwirkung einer Lasik-Operation. Es kann auch negative Auswirkungen auf Ihre Körperhaltung haben, was wiederum zu chronischen haltungsbedingten Schmerzen führen kann. Laut DeGroot, Lasik-Operation:

*„... fixiert Menschen in einer bestimmten Körperhaltung, weil man ihnen sozusagen ein Rezept ins Auge tätowiert. Wenn Sie das tun, wirkt sich das auf die Körperhaltung aus, da Ihr Körper sich nur dorthin bewegt, wo es für die Augen bequem ist.*

*Ich arbeite mit jemandem zusammen, der sich mit der Wiederherstellung der Körperhaltung beschäftigt. Es heißt PRI. Und sie sagt, dass Lasik-Patienten ihre schwersten Patienten sind, weil sie so gemustert sind, ihre Körper sind aufgrund der Brillenverordnung so gemustert, dass sie sie nie abnehmen könnten.“*

## **Das Problem mit verschreibungspflichtigen Brillen**

DeGroot weist auch auf wenig bekannte Probleme mit Korrektionsbrillen hin. Wenn Ihre Sehstärke auf Ihrer Sehstärke in 20 Fuß Entfernung basiert, ist Ihre Sehstärke tatsächlich 20-mal zu stark, wenn Sie an etwas in der Nähe arbeiten, beispielsweise an Ihrem Computer. Wenn Sie diese Brille also den ganzen Tag über bei der Arbeit tragen, verschlechtert sich Ihre Sehkraft. Sie erklärt:

*„Wenn Sie Ihrer Arbeit nachgehen und eine Sehstärke verwenden, die auf 20/20 eingestellt ist, ist diese Brillenstärke 20-mal zu stark für Sie. Wenn Sie an Ihrem Computer arbeiten, verwenden Sie idealerweise ein Rezept, das auf diese Entfernung eingestellt ist.*

*Ich würde sagen, wenn Sie den größten Teil des Tages am Computer verbringen und auf die Brille verzichten können, dann tun Sie das natürlich. Wenn Ihre Sehstärke jedoch zu hoch ist und Sie in der Nähe nichts sehen können, besorgen Sie sich einfach eine andere Sehstärke, die auf diese Entfernung eingestellt ist.*

*Ich bevorzuge zwei separate Brillen. Das Problem bei Bifokal- und Gleitsichtbrillen besteht darin, dass sie Ihre Augen blockieren. Sie können nur von einem ganz bestimmten Teil der Brille aus sehen, sodass Ihre Augen in dieser einen Position fixiert sind. Das blockiert Ihre Körperhaltung und*

*blockiert auch das Nervensystem, da Augenbewegungen offensichtlich mit Emotionen korrelieren.*

*Wenn wir denken und auf Emotionen zugreifen, führen unsere Augen bestimmte Bewegungen aus. Auf diese Weise greifen wir tatsächlich auf Informationen zu. Wir verwenden bestimmte Augenbewegungen, weil die Augen mustersüchtig sind und das Gehirn auch. Wenn diese beiden zusammenarbeiten müssen, arbeiten die Augen immer mit dem Gehirn zusammen, im Grunde, weil sie ein Teil davon sind.*

*Deshalb haben Sie, wenn Sie die Augen in einer bestimmten Position fixieren, keinen Zugang zu Ihrem Gehirn, Ihr Gehirn ist nicht so flüssig, Ihr Denken ist nicht so flüssig, Ihr Körper ist nicht so flüssig. Das ist der große Nachteil beim Tragen von Bifokal- und Gleitsichtbrillen – sie fixieren Ihre Augen in einer bestimmten Position, um klar sehen zu können.“*

## **Myopie und Ihr Nervensystem**

Wenn es um Myopie oder Kurzsichtigkeit geht, spielt Ihr Nervensystem eine wichtige Rolle und muss daher bei der Behandlung berücksichtigt werden. Dazu gehört es, die Zeit, die man mit dem Blick auf Bildschirme verbringt, möglichst gering zu halten und viele Pausen einzulegen, in denen man auf etwas in der Ferne blickt.

*„Wenn wir den ganzen Tag auf Bildschirme schauen, kontrahiert der Ziliarmuskel und verharrt in diesem kontrahierten Zustand. Wenn man dann wieder in die Ferne schaut, kann es sich nicht mehr vollständig entspannen, weil es so an Kontraktionen gewöhnt ist“, erklärt DeGroot.*

*„Die Augen sind mustersüchtig. Die Augen bleiben gerne bei dem, was sie getan haben. Der Nah-zu-Fern-Blick ist tatsächlich eine der Möglichkeiten, das Nervensystem schnell zu regulieren. Es stimuliert den Vagusnerv.*

*Es ist tatsächlich ein guter Trick, wenn Sie gestresst sind oder in einen Kampf oder eine Flucht verwickelt sind. Nehmen Sie zwei Finger oder zwei Bleistifte, halten Sie einen vor Ihre Nase und einen auf Armlänge. Wenn Sie nacheinander vom nahen zum entfernten Finger schauen, ist das tatsächlich eine Möglichkeit, den Vagusnerv zu simulieren und den Körper zu beruhigen. Das empfehle ich den Leuten.*

*Weit wegzuschauen ist eine weitere Möglichkeit, das Nervensystem zu entspannen und Ihre periphere Sicht zu öffnen. Wenn Menschen in einen Kampf oder eine Flucht verwickelt sind, neigen sie dazu, sich nur auf die*



*zentrale Vision zu konzentrieren und die Peripherie zu vergessen. Eine Möglichkeit, Ihr peripheres Sehvermögen zu stimulieren, besteht darin, herumzulaufen und in die Ferne zu schauen.*

*Sie können auch eine Technik anwenden, die ich gerne als offenen Fokus bezeichne. Dabei betrachten Sie die Welt sanfter und konzentrieren sich nicht nur auf Ihre zentrale Sicht, sondern laden die Peripherie ein. Du lässt deinen Blick einfach schweifen und lässt deine Augen wahrnehmen, was um dich herum ist.*

*Gesunde Augen bewegen sich gerne viel und bleiben nicht gerne an einer Stelle stehen und starren. Das ist eine weitere schlechte Angewohnheit der Menschen. Sie starren und halten ihre Augen an einem Ort. Das ist es auch, was Brillen den Augen beibringen. Brillen haben ein optisches Zentrum, sodass es einen Teil der Brille gibt, an dem Sie am klarsten sehen. Brillen sind in gewisser Weise eine Art visuelle Einschränkung, weil sie Ihre Augen an einem Ort fixieren.*

*Wenn Sie also etwa alle 20 Minuten an einem Computer arbeiten, stehen Sie auf, gehen Sie umher und schauen Sie in die Ferne. Ich würde sagen, alle 20 Minuten ist wahrscheinlich der Grenzwert. Ich würde sagen: Setzen Sie sich nicht länger als 20 Minuten hin und starren Sie auf Ihren Computer.*

*Und dann gibt es bestimmte Augenübungen, von denen ich definitiv glaube, dass sie Vorteile haben. Ihre Augenbewegungen korrelieren tatsächlich mit dem sogenannten okulokardialen Reflex. Eine seitliche Bewegung der Augen kann dabei helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Sie können Ihre Augen schließen, sich eine Münze vorstellen und dann mit Ihren Augen die Außenseiten der Münze nachzeichnen. Bringen Sie einfach die Augen wieder in Bewegung. Lassen Sie sie in die Ferne schauen.*

*Sie können auch etwas Beruhigendes üben, das eine schöne Möglichkeit ist, die Augen zu beruhigen. Wenn bei Ihnen ein Augenzucken oder eine Überanstrengung der Augen auftritt, setzen Sie sich etwa 20 Minuten lang hin und legen Sie dann Ihre Hände sanft auf die Augen. Das ist eine wirklich schöne Art, jemanden zu beruhigen.*

*Mir ist auch aufgefallen, dass sich die Sehkraft der Menschen verändert, je nachdem, wie gestresst sie sind. Wenn Sie zum Augenarzt gehen und sich in einem Stresszustand befinden oder Ihre Körperhaltung auf eine bestimmte Art und Weise eingeschränkt ist, wirkt sich das auf die Verschreibung aus, die Sie erhalten.*

*Was ich gelernt habe ist, dass es für die Körperfreiheit viel besser ist, wenn man zum Augenarzt geht und eine Refraktion im Stehen durchführen*

*lässt. Man könnte also versuchen, eine Refraktion im Stehen mit einer Probelinsenfassung durchzuführen. Die meisten Augenärzte verfügen über eine Probelinsenfassung.*

*Eine weitere Übung, die Sie machen können, besteht darin, Ihren Körper im Stehen hin und her zu drehen. Man nennt es den langen Schwung. Das ist im Grunde eine Möglichkeit, Ihr peripheres Sehvermögen und die sakkadischen Augenbewegungen zu verbessern.“*

## **Mehr Informationen**

[Sie können DeGroot auf Instagram unter \*\*optimeyezinghealth\*\*](#) kontaktieren oder ihre Website [aireenergetics.com](http://aireenergetics.com) besuchen , um direkt mit ihr zusammenzuarbeiten.

Zu den weiteren Alternativen gehört die Online-Suche nach einem Neurooptiker oder einem auf Sehtherapie spezialisierten Optiker, der die Zusammenarbeit Ihrer Augen beurteilt und nicht nur „Haben Sie eine Sehstärke von 20/20?“ Um einen Sehtherapeuten zu finden, besuchen Sie die [Website des College of Optometrists in Vision Development](#) .

Alternativ können Sie jemanden finden, der sich auf PRI spezialisiert hat, was für Postural Restoration Institute steht. „Sie arbeiten normalerweise mit bestimmten Optikern zusammen, die aufgeschlossener für die Arbeit mit dem ganzen Körper sind“, sagt DeGroot.