

# Aufsatz Gleitsichtbrille

## Solveig Hoffmann

Es spricht sich rum, dass Gleitsichtbrillen zwar praktisch sind, aber gesundheitliche Nachteile haben können.

Die Gleitsichtbrille macht von sich aus gar nichts, das Smartphone macht keinen Smartphonennacken und der PC keinen Rundrücken. Die Art, wie wir diese Dinge benutzen, kann zu Schwierigkeiten führen.

In meiner CANTIENICA®-Anfangszeit kamen viele Frauen mit Inkontinenz zu Einzelstunden zu mir. Mir fiel auf, wie sie in der Stunde schön aufgespannt waren und einen Moment später draußen, wenn ich sie wieder traf, war der Kopf in den Nacken gezogen, das Becken gekippt und der Brustkorb eingefallen. In der Stunde hatte ich die Brille absetzen lassen, und nach mehreren solchen „Erlebnissen“ schloss ich auf die Gleitsichtbrille.

Wir schauen ja nicht oft wirklich in die Ferne. Im Gesprächsabstand ist das scharfe Sehen bei der Gleitsichtbrille etwas tiefer als beim Blick in die Ferne. Das Auge sucht das scharfe sehen, und so wird der obere Nacken etwas kontrahiert. Wenn das unbewusst und sehr lange geschieht, verkrampfen diese kleinen Muskeln im oberen Nacken. Kopfhaltung und Beckenstellung hängen voneinander ab. Das ist CANTIENICA®-Basic. Ein gekipptes Becken hat einen erschwerten Zugang zum Levator ani.

Als ich mich mit dem Nackenstern beschäftigte, fand ich Hinweise auf die sehr spezielle Nervenversorgung. Im Nackenstern – auch im Levator ani – sind willkürliches und unwillkürliches Nervensystem speziell vernetzt.

Mein ganz persönliches Erlebnis: Ich bekam die erste Gleitsichtbrille mir 40J. Es war herrlich, wieder Kleingedrucktes und Landkarten lesen zu können. Bei der zweiten - 2 Jahre später - merkte ich, dass sie mir schadet. Ich empfand wie elektrische Schläge im Gehirn. Mein Kollege sagte damals: das ist Dein Gleichgewichtsorgan.

Ich trug die Brille trotzdem, es war ja normal. Einige Jahre später, es war vor meiner CANTIENICA®-Zeit, legte ich sie weg. Ich weiß nicht mehr, mit welchem Motiv. Ich kaufte mir eine Fernbrille, eine Lesebrille und noch eine Gesprächsbrille (die brauchte ich nur ein paar Monate). Es war lästig und nervte meine Mitmenschen. Dauernd hatte ich die falsche Brille auf. Aber schlagartig ging es mir besser. Ich fühlte – bildlich gesprochen – die Lebenskräfte wieder kreisen und das war so herrlich, dass diese abgelegt Brille nie mehr auf meine Nase kam.

Ich lese gerade ein Buch, in dem speziell von der Gleitsichtbrille abgeraten wird. Für mich ist es das erste Buch, in dem ich das finde. Autorin: Helga Pohl, Titel: Unerklärliche Beschwerden? Verlag: knaur-mens-sana

Es geht dort um die Nackenmuskeln. Ich zitiere aus Seite 150 und 151. Die Autorin erwähnt zahlreiche Forschungsergebnisse, die Hinweise darauf habe ich weggelassen. „Als anatomische Besonderheit weisen die kurzen Nackenmuskeln eine sehr hohe Anzahl von Muskelspindeln und anderen Rezeptoren der Eigenwahrnehmung auf, die auch die kleinsten Spannungsänderungen in diesen Muskeln an das Gehirn melden..... Der oberste Nacken enthält also ein außerordentliches differenziertes, diffiziles Bewegungs- und Sinnesorgan, von dessen Existenz wir gewöhnlich nichts wissen. Diesen

Rezeptoren im oberen Nackenbereich kommt bei der Koordination von Kopf- und Augenbewegungen eine Schlüsselrolle zu.....Von hier aus wird auch unser Gleichgewichtssinn mitbestimmt.

..... gibt es eine Verbindung von den Nackenrezeptoren zu einer Nucleus tractus solitarii genannten Hirnregion, die eine Regulationszentrale für basale Körperfunktionen wie Blutdruck, Atmung und Herzschlag darstellt..

Von den Rezeptoren in der Nackenmuskulatur gehen außerdem Haltungsreflexe auf den ganzen Körper aus.....“

Zum Schluss noch eine kleine Geschichte. Ich hielt vor mehr als 10 Jahren immer wieder Minivorträge im kleinen Rahmen über den BB. Da beschrieb ich öfter den Zusammenhang Gleitsichtbrille – Becken Kippung - Inkontinenz.

Und sehr oft kam danach jemand und sagte, dass es bei ihm so war. Einmal kam ein Mann sehr betroffen und erzählte von seiner Mutter. Er und seine Geschwister hätten ihr schon seit Jahren gesagt, sie solle sich eine Gleitsichtbrille kaufen. Sie wollte aber nicht. Jetzt habe sie es doch gemacht und sie brauche jetzt Windeln.

Abschließend:

Es gibt Situationen, in denen die Gleitsichtbrille eine Riesenhilfe ist. Ich glaube auch nicht, dass es schadet, sie ein paar Stunden zu tragen. Andererseits gibt es bei jedem viele Situationen am Tag, wo sie nicht nötig ist.

Und zu guter Letzt: cantienisch können wir den Kopf etwas nach hinten neigen, ohne den Nackenstern zu kontrahieren.

Jeder muss selber entscheiden, was er macht. Ich persönlich rate zu Fern- und Lesebrille. Inzwischen nicht nur bei Inkontinenz, sondern so ziemlich bei allem.