

Fitness für die Augen



Gross war das Interesse der Teilnehmer am Augenfitness-Anlass vom 17. Juni 2009, der in den Räumlichkeiten der Bank Coop in St. Gallen stattgefunden hat .

Für diesen Mittagsanlass, der vom Bankpersonalverband Ostschweiz organisiert wurde, konnten wir die engagierte Augentrainerin/Sehlehrerin Frau Maria Bernhard gewinnen.

Die Teilnehmer zeigten sich begeistert von diesem Training. Motiviert und durch das Thema Augenfitness sehr angesprochen, nahmen sie aktiv an den Übungen teil. Das Thema – ermüdete und entzündete Augen – war genauso aktuell wie Verspannungen und Kopfschmerzen. Wie kann ich meine Augen gesund und sehkräftig erhalten? Diese Frage stand ganz klar zentral im Raum.

Fitness und Entspannung für die Augen

Augentraining hilft auf einfache Weise, die Sehkraft zu erhalten, und entspannt den ganzen Körper. Sehtraining zielt darauf, Gewohnheiten zu verändern.

Die meisten Übungen des Augentrainings zielen auf Entspannung der Augenmuskulatur. Anders als im Krafraum, wo man schlaffe Muskeln stärkt, muss man bei den Augen eher zu lockern und zu entspannen lernen. Bei vielen Menschen sind sie chronisch verspannt und dadurch unbeweglich. Stundenlanges Arbeiten am Bildschirm oder Fernsehen zwingt einen, auf einen Punkt zu starren. Die unterschiedlichsten Umwelteinflüsse oder eine ungesunde Ernährung belasten die Augen zusätzlich. Durch das Starren wird zu selten geblinzelt. Mit herzhaftem Gähnen und absichtlichem Blinzeln versuchen die TeilnehmerInnen ihre Augen aus der Erstarrung zu lösen. Die Übungen sind einfach und können problemlos in den Tagesablauf eingebaut werden.
www.augentraining-mb.ch

take it – 91. Jahrgang

Organ des Schweizerischen Bankpersonalverbandes SBPV

Herausgeber – Schweizerischer Bankpersonalverband SBPV