

# Fitness für die Augen

Den Körper kann man mit gezielten Übungen fit halten. Die Augen auch. Augentraining hilft auf einfache Weise, die Sehkraft zu erhalten und entspannt den ganzen Körper.



«Was würde es für Sie bedeuten, wenn Sie nicht mehr sehen könnten?» Alle gefragten Mensch sind sich einig, dass das Augenlicht, genauso wie die Gesundheit, erste Priorität in Sachen Gesundheit genießt.

Die Beweggründe für die Teilnahme am Sehtraining sind denn auch ganz unterschiedlicher Natur. Ob ganz junge Menschen oder schon etwas älter, die TeilnehmerInnen möchten ihr Sehvermögen erhalten oder verbessern.

Wenn immer es geht, soweit es die Tätigkeit ermöglicht, auf die Brille zu verzichten, fällt vielen Menschen schwer. Gerade für die langjährigen BrillenträgerInnen ist es äusserst ungewohnt, sich in der unvermittelt verschwommenen Welt zurechtzufinden. Doch das Sehtraining zielt darauf, Gewohnheiten zu verändern. Darum soll das Auge sich unterschiedlichen Situationen anpassen. Das hat auch mit dem Vertrauen zu tun, nicht immer bei allem und jedem die Kontrolle behalten zu müssen.

## Entspannung für die Augen

Die meisten Übungen des Augentrainings zielen auf Entspannung der Au-

genmuskulatur. Anders als im Kraftraum, wo man schlaffe Muskeln stärkt, muss man bei den Augen eher lernen zu lockern und zu entspannen. Bei vielen Menschen sind sie chronisch verspannt und dadurch unbeweglich. Stundenlanges Arbeiten am Bildschirm oder Fernsehen zwingt die Augen, auf einen Punkt zu starren. Die unterschiedlichsten Umwelteinflüsse, eine ungesunde Ernährung und zuwenig Trinken belasten sie zusätzlich. Durch das Starren wird zu selten geblinzelt. Mit herzhaftem Gähnen und absichtlichem Blinzeln werden die Augen aus der Erstarrung gelöst und ganz natürlich befeuchtet. Die wichtigste Übung überhaupt ist das sogenannte «Palmieren» oder Abschirmen. Dabei werden die Handflächen gerieben, um die Hände zu wärmen, und anschliessend weich auf die geschlossenen Augen gelegt. Die Arme dürfen aufgestützt werden, damit man bequem mindestens eine bis zwei Minuten in dieser Haltung verweilen kann.

Diese und weitere Übungen lassen sich allein oder zu zweit ausführen. Sie sind sehr einfach und können problemlos in den Tagesablauf eingebaut werden. Hilfsmittel braucht es bis auf die Hände keine. Darum kann man sich jederzeit etwas Gutes tun und sich selbst etwas entlasten und entspannen. Dabei kann es vorkommen, dass die gelöste Stimmung für Heiterkeit sorgt. Die Wirkung des Augentrainings ist bei regelmässigem Üben oft verblüffend und selbst nach der ersten Anwendung bereits spürbar.

## Das Training

Das Augentraining ist ein Training und kein Wundermittel. Es stellt ein Mittel zur Selbsthilfe dar. Es ersetzt den Augenarzt nicht, aber es hilft mit, die Sehkraft länger zu erhalten. Sich die Zeit für sich zu nehmen, stellt einen gewissen Luxus dar. Und es ist wie im Sport. Auch da braucht es eine gewisse Ausdauer, um den Erfolg nachhaltig zu spüren. Die Wirkung der Entspannung ist auf jeden Fall spürbar.

Chronische Kopfschmerzen zu verlieren ist möglich. Dies gab den Anlass und Ansporn, mehr darüber zu erfahren.

Augentraining kann individuell als Einzelstunde oder in der Gruppe besucht werden. Altersresidenzen, Schulen und gerade Firmen haben erkannt, dass entspannte Augen ganz allgemein die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden fördern und ermöglichen daher auch im eigenen Interesse diese Weiterbildung.

## Weitere Informationen zum Thema Augentraining:

[www.augentraining-mb.ch](http://www.augentraining-mb.ch)

Ostermeier-Sitkowski Uschi: Augentraining. So stärken Sie Ihre Sehkraft. Augsburg 1998

Hätscher-Rosenbauer Wolfgang: Augenschule für gesundes Sehen. München 1996

Goodrich Janet: Natürlich besser sehen. Freiburg 2002