



Entspannte Augen sehen besser: Wer ständig auf den Computer- oder den Fernseh Bildschirm starrt, riskiert verspannte Augenmuskeln. (Re)

Sehen Augenmuskulatur ist häufig chronisch verspannt – gezielte Übungen helfen

Fitnessstraining für die Augen

Nicht nur den Körper kann man mit gezielten Übungen fit halten. In Rütli bietet Maria Bernhard ein Augentraining an. Es hilft auf einfache Weise, die Sehkraft zu erhalten und sich zu entspannen.

Eva-Maria Müller

«Was würde es für Sie bedeuten, wenn Sie nicht mehr sehen könnten?» Mit dieser Frage veranschaulicht die Sehtrainerin Maria Bernhard den Teilnehmerinnen ihres Vormittagkurses die Bedeutung der Augen im Alltag. Alle sind sich einig, dass sie nicht auf ihr Augenlicht verzichten möchten.

Die Beweggründe für die Teilnahme am Sehtraining sind denn auch ganz unterschiedlich. Obwohl sie bereits seit ihrem sechsten Lebensjahr wegen einer Hornhautverkrümmung eine Brille trägt, möchte eine Frau herausfinden, ob sie selbst etwas zur Verbesserung des Sehvermögens beitragen kann. Jemand anders hat schon mehrere Operationen hinter sich. Sie wünscht sich, dass sich der Zustand der Augen nicht verschlimmert. Es gibt aber auch Personen, die mit zunehmendem Alter schlechter sehen und dem entgegenwirken möchten.

Zu Beginn des Trainings fordert Maria Bernhard die Anwesenden auf, während des Kurses wenn immer möglich auf die Brille zu verzichten. Gerade für langjährige Brillenträger 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 habe auch mit dem Vertrauen zu tun, nicht immer bei allem und jedem die Kontrolle behalten zu müssen, so die Kursleiterin.

Entspannung für die Augen

Die meisten Übungen des Augentrainings zielen auf Entspannung der Augenmuskulatur. Anders als im Kraftraum, wo man schlafe Muskeln stärkt, muss man bei den Augen eher lockern und entspannen lernen. Bei vielen Menschen sind sie chronisch verspannt und dadurch unbeweglich. Denn Arbeiten am Bildschirm oder Fernsehen verlangt, dass man während längerer Zeit auf einen Punkt starrt. Die unterschiedlichsten Umwelteinflüsse oder eine ungesunde Ernährung belasten die Augen zusätzlich. Während des Starrens kommt das Blinzeln zu kurz. Mit herzhaftem Gähnen und absichtlichem Blinzeln versuchen die Kursteilnehmerinnen, ihre Augen aus der Erstarrung zu lösen.

Hände als Hilfsmittel

Eine ganz wichtige Übung ist das sogenannte «Palmieren». Dabei werden die Handflächen gegeneinandergerieben und anschliessend weich auf die geschlossenen Lider gelegt. Die Arme dürfen aufgestützt werden, damit man bequem eine bis zwei Minuten in dieser Haltung verweilen kann. Für alle ist nach der Übung sofort eine angenehme Veränderung spürbar.

Bei der Augen-Klopfmassage klopfen die Fingerkuppen sanft rund um die Augen. Sie lockern das Kiefergelenk, die

Kaumuskeln und schliesslich die Stirn. Ganz zum Schluss wird auch der Hinterkopf entspannt, und diese Wohltat für den Kopf wird mit ausstreichenden Bewegungen beendet.

Solche Übungen lassen sich allein oder zu zweit ausführen. Sie sind 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. Die Wirkung sei bei regelmässigem Üben oft verblüffend, sagt die Trainerin.

Das Training

Bernhard legt Wert darauf, dass ihr Angebot ein Training und kein Wundermittel sei. Es ersetze den Augenarzt nicht, aber es helfe mit, die Sehkraft länger zu erhalten. «Je öfter man sich die Zeit für die angebotenen Übungen nimmt, desto mehr profitiert man davon. Das ist wie im Sport. Auch da braucht es eine gewisse Ausdauer, um den Erfolg zu spüren.»

Die Teilnehmerinnen des Grundkurses können bereits nach einer Woche kleine Veränderungen feststellen. Die Kursleiterin selbst hatte in nur drei Wochen ihre chronischen Kopfschmerzen verloren, als sie erstmals auf das Augentraining aufmerksam wurde. Dies hatte sie angespornt, mehr darüber zu erfahren und das Diplom als Sehlehrerin zu erwerben.

Seit etwa eineinhalb Jahren bietet Maria Bernhard nun in ihrem Kurslokal in Rütli Gruppen- und Einzelstunden an. Sie wird auch von Firmen, Altersheimen oder Schulen angefragt, um die einfachen Übungen zu zeigen. Gerade Fir-

Kurse in Rütli



Maria Bernhard ist Mitglied im Schweizer Berufsverband der Sehlehrer und -lehrerinnen und im deutschen Verein für gesundes Sehen.

Sie bietet in Rütli Kurse und Einzelstunden an. Der Grundkurs Augentraining dauert zwei Vormittage oder Abende und kostet inklusive Kursunterlagen 110 Franken. Telefon 044 920 24 15.

men hätten erkannt, dass entspannte Augen ganz allgemein die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden förderten, und sie ermöglichten daher auch im eigenen Interesse diese Weiterbildung.

Weitere Informationen zum Thema Augentraining: www.augentraining-mb.ch; www.sehtraining.ch; Literatur: 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.