



Schon wieder eine stärkere Brille? Was, wenn man diese Entwicklung umkehren könnte? Drei Sehtrainer berichten, wie man den Blick wieder schärfen kann.  
Mit einfachen Übungen für besseres Sehen

# Für den richtigen Durchblick

## Ganzheitliches Augentraining

VON KERSTIN ENGELHARD

**W**as hat eine Bäckerei mit einer Brille zu tun? Für Nicole Rosenow eine ganze Menge, bedeutet sie doch ihren neuesten Meilenstein: „Ich bin ohne Brille beim Bäcker gewesen – dort konnte ich die Preise und Bezeichnungen der Brote hinten im Regal lesen.“ Noch vor fünf Jahren hätte sie das nie für möglich gehalten: Nicole Rosenow war kurzsichtig mit minus drei Dioptrien, und damit lässt sich gerade das Körnerbrot vom Weißbrot unterscheiden. Weder hat sie sich lasern lassen, noch kneift sie die Augen zusammen, um kurzfristig ein scharfes Bild zu bekommen. Ihre erstaunlichen Fortschritte erreichte sie durch konsequentes Sehtraining.

Die Übungen hat Nicole Rosenow aus Büchern, im Internet pflegt sie Kontakt zu Gleichgesinnten. Wenn sie eine Frage hat, sucht sie per Mail Kontakt zu Sehtrainern. Nun braucht sie die Brille nur noch zum Autofahren. Im Alltag und bei der Arbeit als medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin im Harburger Krankenhaus kommt sie ohne aus. Eine Dioptrie ist ihr bislang noch geblieben: „Es gab immer Phasen, in denen der innere Schweinehund gesiegt hat und ich gar nichts gemacht habe. Und die



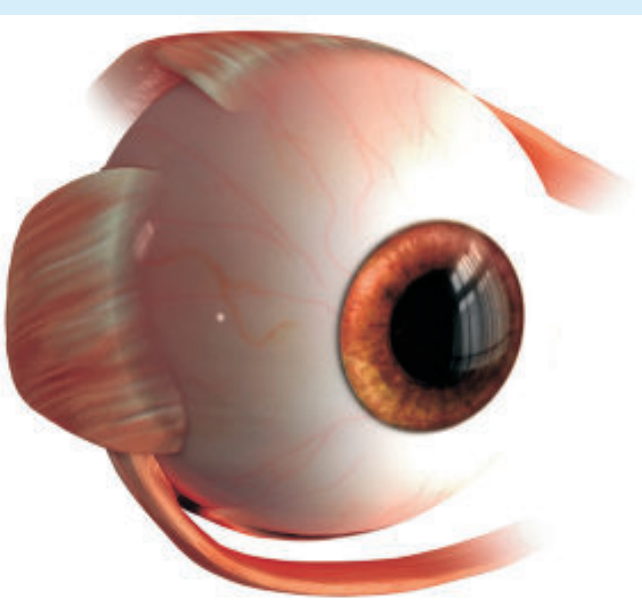
**Nicole Rosenow, MTA aus Harburg, braucht ihre Brille dank Sehtraining nur noch zum Autofahren**



**Dagmar Wanschura (rechts), Sehtrainerin in Bremen, prüft die aktuelle Sehstärke**

Nachtschichten sind für die Augen ganz schön belastend. Trotzdem bin ich schon weit gekommen.“

Nach Ansicht vieler Fachleute lässt sich die eigene Sehkraft nicht verbessern – es sei denn, man setzt sich dafür eine Brille auf die Nase oder trägt Linsen. Doch Sehtrainern und auch einigen Optikern und Augenärzten ist das zu kurz gedacht. „Das Sehvermögen hängt von vielen Faktoren ab“, so die Bremer Sehtrainerin Dagmar Wanschura. Beispielsweise von der Anspannung: „Wenn die äußeren Augenmuskeln angespannt sind, überträgt sich das auf den Augapfel.“ Oder auch von ‚kurzsichtigen‘ Tätigkeiten wie viel lesen und am Rechner arbeiten. Denn eigentlich ist das menschliche Auge dafür gemacht, wechselnd auf Nahes und Fernes scharf zu stellen. Daher bedeutet dauerndes Fokussieren auf Nähe eine Dauerbelastung. →



Am Sehvorgang sind auch zahlreiche Augenmuskeln beteiligt, die man sanft trainieren kann



Dauerndes Fokussieren, wie etwa beim Lesen, bedeutet für die Augen eine große Belastung. Besser ist es, zwischen nah und fern zu wechseln

## Fokussieren stärkt das Sehvermögen

In ihrer Sehschule lehrt Dagmar Wanschura ihre Klienten, die Augenmuskeln zu lockern und sanft anzuregen. Durch wechselndes Sehen in Nähe und Ferne trainiert sie das gezielte Fokussieren, das wir häufig verlernt haben. Und das fördert das Zusammenspiel von rechtem und linkem Auge.

Besonders wichtig ist die Entspannung der Augen durch Palmieren, erklärt die Sehtraine-

rin: „Die Handflächen locker über die Augen legen und so ein paar Atemzüge verbleiben erholt die Augen sehr.“ Eine Sehtherapie empfiehlt Wanschura auch bei Altersweitsichtigkeit und bei Schielen oder Doppelbildern: „Da kann man unheimlich viel bewirken. Und im Gegensatz zu einer Operation lässt sich durch Sehtraining auch das dreidimensionale Sehen wieder erlernen.“

Doch auch wer die Brille loswerden will, muss sie nicht sofort für immer ablegen, erklärt Wanschura: „Das kann die Augen zusätzlich stressen, und man soll sie ja entspannen.“ Für den Rechner empfiehlt sie eine

Die Starnberger Heilpraktikerin Marianne Wiendl entwickelte die systemische Augentherapie, angelehnt an die systemische Familienaufstellung

schwächere Brille, im Alltag kann man langsam die Dioptrien reduzieren. Für die Sehübungen sollte man die Brille absetzen. Zwischendurch am besten immer dann, wenn man sich ohne sie wohl fühlt. Dann kann man zum Beispiel den Blick über Häuserzeilen oder Baumwipfel gleiten lassen, Farben auf sich wirken lassen und Konturen suchen: „Sehtraining soll Spaß machen. Atmen Sie, lächeln Sie. Dann sieht man gleich besser.“

Denn auch Müdigkeit, Kummer, Angst oder Stress wirken sich auf die Augen aus: „Auch normalsichtige Menschen haben Tage, an denen sie weniger gut sehen können“, erläutert Dagmar Wanschura. Einige ihrer Klienten wollen auch über die Ursachen ihrer Sehprobleme reden. Die psychologisch geschulte Sehtrainerin weiß: „Fehlsichtigkeit kann auch ein Zeichen für innerlichen Rückzug sein. Fragen Sie sich, was in Ihrem Leben passiert ist, als Sie die erste Brille bekamen.“

## Wie die Ganzheitstherapie besser sehen hilft

Deswegen arbeiten viele Sehtrainer auch auf therapeutischer Ebene. Die Starnberger Sehtrainerin und Heilpraktikerin Marianne Wiendl hat die systemische Augentherapie entwickelt: „Da werden ähnlich wie bei einer Familienaufstellung Hintergründe beleuchtet“, erläutert die 49-Jährige. „Wenn man herausfindet, welche Ursachen hinter den Augenproblemen stehen und mit ihnen Frieden schließen kann, entlastet das die Augen und das Sehen wird klarer.“

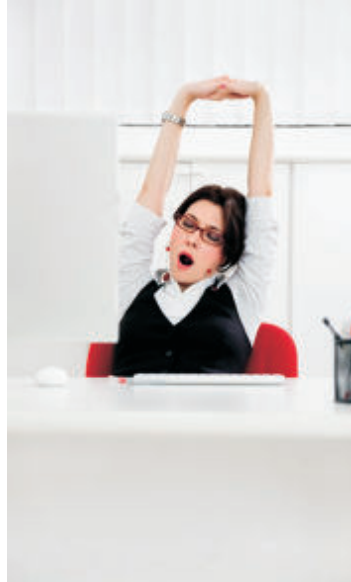


## Augen auf am Rechner!

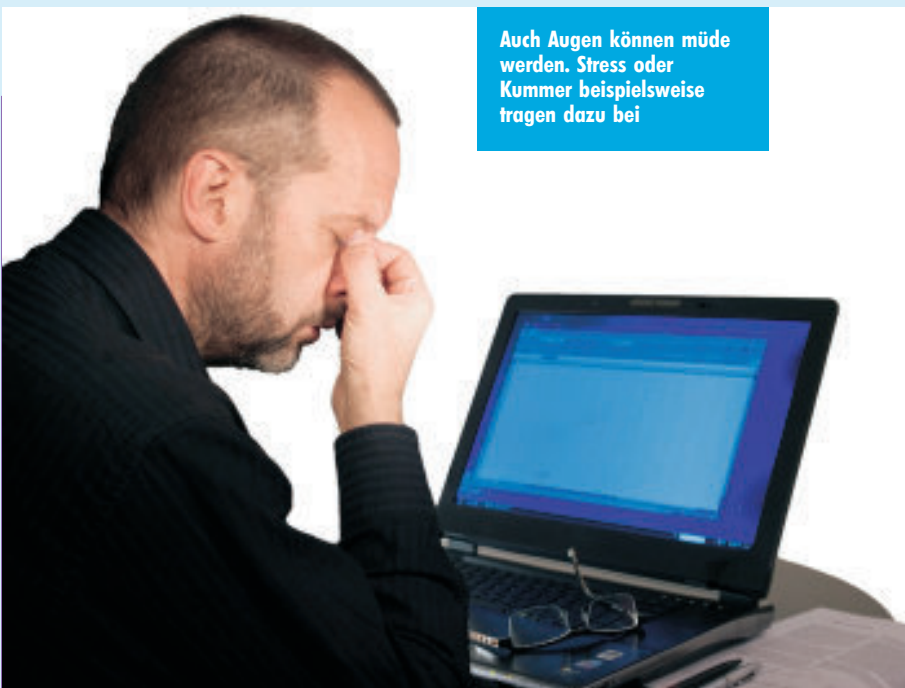
Wenn Sie am Schreibtisch künftig herzhaft gähnen, können Sie den Chef beruhigen: Das ist alles nur für die Augen! Denn vor dem Monitor verfallen wir in ungesunde Sehgewohnheiten – wir neigen zum Starren, benutzen unbewusst meist nur ein Auge und verlernen so zum Teil das dreidimensionale Sehen. Oft verspannt man den Nacken und schiebt den Kopf nach vorn – dadurch werden die Augen schlechter mit Blut versorgt und so auch mit Sauerstoff und Nährstoffen. Doch mit ein paar kleinen Tricks kann man den Augen etwas Gutes tun: Bewusstes Blinzeln unterbricht das Starren, so kann sich das Auge erholen.

Zwischendurch zu gähnen, erhöht die Tränenflüssigkeit und hilft gegen trockene Augen. Außerdem sollte man regelmäßig über den Bildschirm hinaus in die Weite schauen und zwischendurch palmieren. Um den Kopf nicht vorzurecken, zoomt man die

Schrift einfach etwas größer. Wenn sich das Licht auf dem Bildschirm spiegelt und blendet, kann man ihn vielleicht verrücken. Und mit einem sauberen Monitor sieht man nicht nur das Dokument deutlicher – auch Staub belastet die Augen.



Um Verspannungen am PC vorzubeugen, hilft zum Beispiel herzhaftes Gähnen



Auch Augen können müde werden. Stress oder Kummer beispielsweise tragen dazu bei

# 5 Übungen für besseres Sehen

Mit diesen fünf Übungen kann man sehr viel für seine Sehkraft tun. Praktizieren Sie sie täglich und, wenn möglich, am Stück. Länger als die angegebene Zeit sollte man nicht üben, um die Muskeln nicht zu überanstrengen. Hören Sie auf, wenn Ihnen eine Übung unangenehm ist. Und: Haben Sie während der Übungen ein Lächeln für sich übrig!

## Die liegende Acht

Halten Sie den Daumen etwa 30 Zentimeter vor das Gesicht, ziehen Sie mit ihm eine große liegende Acht in der Luft. Folgen Sie mit dem Blick Ihrem Daumnagel, drehen Sie dabei nicht den Kopf. Wechseln Sie rechte und linke Hand ab. Dauer: Drei bis vier Minuten.



Der Daumen – praktisches „Übungsgerät“ für das Augentraining

## Nähe und Ferne

Nehmen Sie zwei Kugelschreiber. Halten Sie den einen in halber Armeslänge, den anderen in ganzer Armeslänge vor die Augen. Fokussieren Sie mal den einen, mal den anderen und mal einen Punkt hinter den beiden. Achten Sie darauf, wie die nicht fokussierten Objekte doppelt erscheinen – das trainiert das beidäugige Sehen. Führen Sie die Übung etwa zwei Minuten lang durch.



Die Übung mit der Perlschnur hilft Carmen Grimberg, das beidäugige Sehen zu trainieren. Ersatzweise kann man auch zwei Kugelschreiber nehmen, die man in unterschiedlichem Abstand vor die Augen hält

## Schwingen

Stehen Sie locker, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Schwingen Sie aus der Hüfte heraus nach links und rechts, lassen Sie die Arme weit mitschwingen und den Blick locker schweifen. Lassen Sie die Bilder an sich vorbeiziehen. Dauer: Drei Minuten.



Beim Schwingen geht es um die Entspannung der Augen und darum, die Augen dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten

## Sonnenbad

Setzen Sie sich auf eine Bank, schließen Sie die Augen und wenden Sie das Gesicht dem Licht zu. Lassen Sie die Augen in der Sonne entspannen. Führen Sie die Übung nicht in der Mittagssonne durch und achten Sie darauf, dass Ihre Augen sich wohl fühlen. Dauer: fünf Minuten oder weniger.



Eine Wohltat für die Augen: Für wenige Minuten in der Sonne entspannen

## Palmieren

Dies ist die wichtigste Augenübung überhaupt. Reiben Sie die Handflächen, bis sie warm sind, dann setzen Sie sich an einen Tisch und stützen die Ellbogen auf. Legen Sie die Handflächen über die Augen, so dass die kleinen Finger sich über der Nasenwurzel kreuzen, entspannen Sie Ihre Augen bewusst eine Minute oder auch beliebig länger. Wenn Sie die Hände

von den Augen nehmen, lassen Sie die Augen zunächst geschlossen und gewöhnen Sie sie mit vorsichtigem Blinzeln ganz langsam wieder an das Licht. Palmieren Sie, sooft Sie mögen, möglichst mehrmals täglich.

Das Palmieren oder Auflegen der Hände ist eine der bekanntesten Übungen zur Augenentspannung



Reiben Sie Ihre Hände

Bedecken Sie Ihre geschlossenen Augen für 30 Sek.

Entfernen Sie Ihre Hände und sehen Sie

Eine Teilnehmerin beispielsweise litt an einer chronischen Entzündung der Regenbogenhaut und war kurz davor, ihre Arbeit aufgeben zu müssen: „Während des Seminars erkannte sie den Zusammenhang mit einer alten seelischen Verletzung und verarbeitete sie endgültig. Nach dem Wochenende waren die Augen der Teilnehmerin gesund und wie ihre Mails zeigen, ist das auch dauerhaft so geblieben.“

Der kanadische Optometrist Dr. Roberto Kaplan geht noch einen Schritt weiter. Er betreibt die so genannte Integrative Sehtherapie. Aus den Sehschwächen und auch aus den Zeichnungen der Iris interpretiert er bestimmte Charakterzüge: „Es sind eigene und auch von den Eltern ererbte Muster. Die visuelle Welt von Kurzsichtigen zum Beispiel ist nach innen projiziert. Sie gehen logisch an Dinge heran und wollen die Welt im Kopf begreifen. Dahinter stehen oft Unsicherheiten und Ängste.“

Umbrüche und Herausforderungen im Leben können die Fehlsichtigkeiten an den Tag bringen – beispielsweise zur Zeit der Einschulung oder in einer Phase, in der es in der Familie an Harmonie fehlt. Über die Therapie will Kaplan seinen Patienten helfen, überkommene Verhaltensweisen abzulegen und einen besseren Zugang zu sich selbst zu finden: „Dadurch erkennt der Mensch, wie er leben möchte, wann er Pausen braucht, wie er sich ernähren sollte.“ Und



**Der kanadische Optometrist Dr. Roberto Kaplan ordnet Sehschwächen und auch Irismuster bestimmte Charaktereigenschaften zu. Kurzsichtige beispielsweise seien nach innen orientiert**

neben der persönlichen Weiterentwicklung, so Kaplan, verbessert sich auch die Sicht.

## Vitamine für die Augen

A propos Ernährung: Wer ganzheitlich an ein Sehtraining herangeht, kommt an diesem Thema nicht vorbei. So erklärt Marianne Wiendl: „Die Augen haben einen hohen Bedarf an Vitaminen.“ Sie empfiehlt vor allem rote und blaue Obst- und Gemüsesorten wie Rote Bete, Schlehen oder Apfelbeeren (= Aronia), deren Farbstoffe die Netzhaut stärken.

Dagmar Wanschura reicht ihren Tee heute mit den roten Goji-Beeren an, die man in China auch „Augenjuwelen“ nennt: „Allerdings sollte man sie aus ökologischem Anbau kaufen“, rät sie. Und Großmutter's Tipp stimmt tatsächlich: „Eine rohe Karotte bietet den Augen die wichtigsten Vitamine für den Tag“, so Wanschura. Auf diese Weise kann man auch gegen das heute weit verbreitete „Mückensehen“, auch Mouches volantes genannt, vorgehen: Die kleinen schwarzen Teilchen, die im Gesichtsfeld hin- und herwischen, sind in vielen Fällen abgebaute Eiweißmoleküle, die man durch



**Augen brauchen besonders viel Karotinoide, wie zum Beispiel Lutein, Zeaxanthin, Lycopin und Beta-Carotin. Enthalten sind sie in roten und blauen Beeren oder in Karotten**

eine basenreiche Ernährung und Sehtraining nach und nach auschwemmen kann.

Ernsthafte Augenerkrankungen wie den Grünen Star muss man schulmedizinisch beobachten lassen. Und trotzdem kann man ihn mit alternativen Therapien lindern. Denn der Grüne Star wird durch erhöhten Augeninnendruck verstärkt, und dieser

Druck wird auch durch Stress beeinflusst. Die Professorin Ilse Stempel von der Augenklinik Marburg erklärt in ihrem Buch „Keine Angst vorm Grünen Star“ (siehe Buchtipps) die Zusammenhänge und lehrt Entspannungstechniken für Betroffene.

## Kinderaugen kann man schützen

Ein besonderes Augenmerk sollte man übrigens auf Kinder und Jugendliche richten, die gerade in Großstädten immer häufiger kurzsichtig werden: „In Singapur zum Beispiel brauchen bereits 90 Prozent aller Teenager eine Brille“, erklärt Dr. Roberto Kaplan. Die Ursachen sind Fernsehen, Computerspiele, Smartphone – und auch der zunehmende Stress der schnelllebigen Leistungsgesellschaft. So warnt auch Heilpraktikerin Marianne Wiendl: „Mittlerweile werden die Kleinen schon im Kindergarten an erste Buchstaben oder so genannte kindgerechte Computerspiele herangeführt. Da sollte man vorsichtig sein.“

Denn der kindliche Augapfel ist die ersten sieben Jahre noch im Wachstum: Die ersten Jahre ist er von Natur aus etwas zu kurz. Kinder können im Nahbereich nur deshalb scharf sehen,





**Kinderaugen sollten in den ersten sieben Lebensjahren nicht überfordert werden, sonst steigt das Risiko, später eine Brille tragen zu müssen. Spiele im Freien sind ideal, um die Augen sanft zu trainieren**

weil ihre Linse extrem flexibel ist. Für ihre Augen ist es besser, wenn Kinder laufen, springen, Ball spielen oder Kastanien sammeln, also Entfernungen abschätzen lernen. Wenn sie in Nähe und Ferne schauen und mit allen Sinnen die Welt entdecken. So belegen Studien aus den USA, Australien und Singapur: Kinder, die mindestens zehn Stunden pro Woche an der frischen Luft sind, leiden deutlich seltener unter Kurzsichtigkeit. Auch Kinder, die schon eine Brille tragen, profitieren oft sehr von spielerischem Sehtraining.

Was für Kinder gut ist, kann für Erwachsene nicht falsch sein: Wann hat man das letzte Mal einen Abendspaziergang gemacht und den Blick bewusst schweifen lassen? Wann an einem Sommerabend Federball gespielt? Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, dadurch werden die Augen besser mit Nährstoffen versorgt. Und Sportarten wie Yoga oder Qi Gong bringen den Menschen innerlich ins Gleichgewicht: „Ich kenne eine Qi Gong-Trainerin, die durch diesen Sport wieder eine hundertprozentige Sicht erlangt hat“, berichtet Marianne Wiendl.

Und wie schnell lernt man besser sehen? „Die ersten Veränderungen kann man relativ schnell erleben“, erklärt Sehtrainerin Dagmar

Wanschura. „Sogar stark fehlsichtige Menschen mit fünf oder sechs Dioptrien können Momente von Klarsicht erleben, wenn sie absolut entspannt sind.“

„Dauerhafte Verbesserungen brauchen jedoch ein oder zwei Jahre“, erklärt Dr. Kaplan. Allerdings habe er auch Spontanheilungen erlebt, doch er würde keine entsprechenden Garantien geben: „Es liegt beim Einzelnen, wie weit er gehen mag und welcher Weg für ihn der richtige ist. Einige kommen zu mir, schauen sich meine Methode an und sagen: ‚Okay, und jetzt probiere ich Akupunktur.‘ Das ist für mich in Ordnung.“

Für Marianne Wiendl steht fest: „Auch ohne Wundergeschichten lohnt sich das Training. Die Tiefenschärfe, die Intensität der Farben, die Koordination von Auge und Hand verbessern sich. Und man lernt, die Augen und das Sehvermögen als Seismographen für die eigenen Gefühle zu verstehen.“

Dass die Sehtherapie das allgemeine Wohlbefinden verbessert, kann Carmen Grimberg bestätigen, die im Vertrieb einer Bremer IT-Firma arbeitet und vor einem Jahr bei Dagmar Wanschura mit dem Sehtraining begann: „Ich bin wegen Kurz- und Altersweitsichtigkeit und Nachtblindheit gekommen“, sagt die 56-Jährige. „Mit Gleitsichtbrillen hatte ich immer Probleme und musste vor dem Rechner eine unnatürliche Haltung einnehmen. Jetzt habe ich eine schwache Brille nur für den Bildschirm, mache täglich vier bis fünf Augenübungen und habe mir eine Vollspektrumlampe gekauft. Nun fühle ich mich wesentlich besser.“ Mittlerweile spürt Carmen Grimberg, wann ihre Augen ihr Ruhe verord-

nen, und dann palmt sie ein wenig. Ihre Migräne und die Augenschmerzen sind weitgehend verschwunden. Beim Sehen in der Dunkelheit und auch in der Lesefähigkeit merkt sie eine leichte Verbesserung. „Und was interessant ist: Manchmal bin ich versehentlich mit meiner schwachen Brille aus dem Haus gegangen und habe es gar nicht gemerkt. Ich konnte alles erkennen. Meine stärkere Brille brauche ich wohl bald nicht mehr.“

## Infos & Buchtipps

Die Begriffe „Augentrainer“ oder „Sehschule“ sind nicht geschützt. Sie setzen keine speziellen Ausbildungen oder Trainingsabläufe voraus. Adressen geprüfter Sehtrainer bekommt man beispielsweise über: [www.verein-gesundes-sehen.de](http://www.verein-gesundes-sehen.de).

Wer sich über Augentraining und Sehtrainer austauschen will, ist im Augenforum sehr gut aufgehoben: [www.augen-training.com](http://www.augen-training.com).

- Leo Angart: „Vergiss deine Brille“, Nymphenburger, ISBN 978-3-48501029-4, € 19,99
- Marianne Wiendl/Uschi Ostermeier-Sitkowski: „Systemische Augentherapie“, Knauer TB, ISBN 978-3-426-87359-5, € 8,95
- Ilse Strepel: „Keine Angst vor Grünem Star“, mit Audio-CD, KVC-Verlag, ISBN 978-3-933351-84-5, € 17,80

(Alle Bücher unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

