

Den Augen Spielraum geben

Ein ganzheitliches Sehtraining kann Augen und Sehkraft stärken. Bei „Altersweitsichtigkeit“ wird oft sogar die Lesebrille unnötig

Unsere Augen haben es heutzutage nicht leicht: So verbringen wir viel Zeit unter Kunstlicht, an Computerbildschirmen, Fernsehgeräten oder Handydisplays. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen über Augen- und Sehprobleme klagen.

Hat sich das Sehvermögen verschlechtert, erscheint der Schritt zu einer Brille logisch. „Sie hilft auch erst einmal, birgt jedoch neue Probleme“, sagt Dagmar Wanschura, ganzheitliche Sehtrainerin aus Bremen. So schränkt eine Brille das Blickfeld ein. Die Ursache für die Sehstörung, etwa eine Verkrampfung oder Verkürzung der Augenmuskeln, wird dadurch jedoch nicht behoben, sondern oftmals sogar verstärkt, weil die Augen nun auf die neue Sehstärke festgelegt werden. Der volle Bewegungsspielraum der Augen bleibt ungenutzt. „Das ist zum Beispiel daran erkennbar, dass viele Brillenträger eher den Kopf bewegen, als einfach den Blick schweifen zu lassen.“

Dazu kommt: Die verordnete Brille ist oft zu stark. Dagmar Wanschura: „Viele Menschen kommen am Ende eines langen Arbeitstages in die Arztpraxis oder zum Optiker. Da die Räume zudem schlecht ausgeleuchtet sind und man für die Untersuchung eine verkrampfte Haltung einnehmen muss, sind schlechte Werte quasi vorprogrammiert.“ Bis zu 1 Dioptrie kann dies ausmachen. Tipp der Sehtrainerin: Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit morgens im ausgeruhten Zustand messen.

Gesundes Sehen heißt jedoch nicht nur, ohne Brille klar sehen zu können. So sind die Augen am Sehvorgang nur zu etwa 10 Prozent beteiligt, während die Informationsverarbeitung im Gehirn erfolgt. Auch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden beeinflusst unser Sehvermögen. So können sich z. B. Verspannungen im Nackenbereich, Stress und Müdigkeit negativ auswirken. Durch ein ganzheitliches Sehtraining können Seh-Gewohnheiten, Sicht- und Verhaltensweisen verändert werden. Dazu erhalten die Teilnehmer nach einem Einführungsgespräch und verschiedenen Tests ein individuelles Übungsprogramm für zu Hause. „Das Sehtraining ersetzt zwar nicht den Augenarzt, kann jedoch das Sehvermögen erheblich steigern“, so die Expertin.

Adressen von Sehtrainern vermittelt der Verein für Gesundes Sehen e. V. Tel.: 0421/49 88 228, kontakt@verein-gesundes-sehen.de, www.verein-gesundes-sehen.de,

Bei welchen Fehlsichtigkeiten ein Sehtraining helfen kann:

Kurzsichtigkeit: Sie tritt oft erstmals mit Beginn der Schulzeit auf, wenn Kinder plötzlich stundenlang in der Nähe fokussieren müssen. Dadurch kommt es zu einem Krampf der Augenmuskeln. Auch viel Computerarbeit fördert Kurzsichtigkeit. Durch ein Sehtraining lernen Betroffene wieder, den Blick auf verschiedene Abstände zu fokussieren und die Beweglichkeit der Augenmuskeln zu verbessern. Kleine Sehschwächen können so ausgeglichen oder eine Verschlimmerung der Kurzsichtigkeit aufgehalten werden. Tipp: Legen Sie am Computer regelmäßig kurze Pausen ein, in denen Sie in die Ferne schauen und das Gesehene mit dem Blick umwandern.

Weitsichtigkeit: Auch sie ist bei Kindern zwischen dem 6. und 7. Lebensjahr sehr häufig, weil das Auge noch nicht seine endgültige Form hat. Durch ein Sehtraining wird die Selbstregulation des Auges gefördert. Das erhöht die Chance, dass ein Kind ohne Brille aufwachsen kann. Dagmar Wanschura: „Weitsichtigkeit ist häufig ein natürlicher Schutz, die Dinge nicht nah an sich heranzulassen.“ Tipp: Lassen Sie die Weitsichtigkeit des Kindes nicht voreilig korrigieren.

Stabsichtigkeit (Astigmatismus): Bei einer Hornhautverkrümmung werden runde Objekte strich- oder stabförmig wahrgenommen. Der Sehstörung liegt fast immer ein verkürzter Muskel zugrunde. Dementsprechend kann durch ein Training, bei dem alle sechs

Augenmuskeln (auf jeder Seite je drei) gleichmäßig aktiviert werden, gut Einfluss auf die Hornhautverkrümmung genommen werden. Wichtig ist jedoch regelmäßiges Üben und richtiges Entspannen. Tipp: Trainiert die Augenbeweglichkeit: Augenyoga. Hierzu mit geschlossenen Augen die vollen Stunden eines Uhrzifferblattes abfahren.

Altersweitsichtigkeit: Sie beginnt etwa ab dem 45. Lebensjahr und betrifft ca. 99 Prozent der Bevölkerung. Grund: Die Augenlinse verliert im Laufe der Jahre an Elastizität und Flexibilität, kann sich nicht mehr so gut auf unterschiedliche Entfernungen in der Nähe einstellen. Zudem wird der Ziliarmuskel, der die Linse ringförmig umgibt, schwächer. „Die Altersweitsichtigkeit ist durch Sehtraining am besten beeinflussbar, weil sie erworben ist“, erklärt Dagmar Wanschura.“ Indem Elastizität und Flexibilität trainiert werden, lässt sich die Altersweitsichtigkeit auch dann aufhalten oder reduzieren, wenn man bereits eine Lesebrille trägt. Tipp: Lesen Sie zwischendurch ohne Lesebrille Texte mit verschiedenem Abstand durch Verändern der Armlänge.

Entspannt und erfrischt: Palmieren



Palmieren (von lat. palma = Handinnenfläche) ist eine der wichtigsten Grundübungen, um die Augen zu entspannen. Das Praktische: Sie können die Übung gut zwischendurch durchführen, wenn Ihre Augen z. B. durch viel Computerarbeit oder Lesen ermüdet sind. Auch Sie selbst werden hinterher viel

leistungsfähiger sein. So geht's:

- Sitzen oder liegen Sie bequem. Schließen Sie Ihre Augen.
- Reiben Sie nun Ihre Hände aneinander, bis sie warm sind. Bedecken Sie die Augen mit leicht gewölbten Handinnenflächen, ohne die Augäpfel zu berühren. Die sich kreuzenden Finger liegen auf der Stirn. Achten Sie darauf, dass die Nase ausreichend Platz zum freien Atmen hat.
- Stellen Sie sich vor, wie Augen und Mund lächeln. Genießen Sie die sich langsam einstellende Dunkelheit. Nehmen Sie wahr, wie die aus den Händen fließende Energie und Wärme Augen und Gesichtsmuskeln lockert und die Augenmuskeln loslassen.
- Bleiben Sie solange in der Übung, wie es Ihnen gut tut.
- Zum Beenden wie ein Schmetterling mit den Augen blinzeln. Anschließend herzlich räkeln, gähnen und in die Ferne schauen.

Das können Sie für Ihre Augen tun:

- Die Netzhaut braucht Sonnenlicht, um sich zu regenerieren und Sehfärbstoff (Purpur) neu zu bilden. Gehen Sie daher täglich ins Freie.
- Ideal für die künstliche Beleuchtung, etwa am Schreibtisch, ist eine Vollspektrumlampe (erhältlich über das Internet, Sanitätshäuser). Sie entspricht am ehesten dem natürlichen Sonnenlicht.
- Fördern Sie die Durchblutung und Leistungsfähigkeit Ihrer Augen durch körperliche Bewegung (z. B. Joggen, Walken, Rad fahren).
- Achten Sie auf eine „augenfreundliche“ Ernährung mit viel Beta-Carotin (Karotten, Paprika, Rote Bete, Aprikosen, Mango), Vitamin C (Zitrusfrüchte, Paprika), Vitamin E (Weizenkeimöl, Nüsse) und Lutein (Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl). Wichtig: mind. 2 Liter am Tag trinken. Gut für die Sehkraft: Tee aus Gojibeeren (Chinesischem Bocksdorn).
- Bei bestimmten Augenerkrankungen wie der Altersabhängigen Makula-Degeneration (AMD) kann ein Präparat mit Lutein und Zeaxanthin sinnvoll sein. Besprechen Sie die Einnahme mit Ihrem Augenarzt.