



## Sonnenbad für die Augen

Nach diesem langen, kalten und dunklen Winter nutzte ich den ersten schönen Sonnentag des Jahres, um auf den freigetauten Wegen des Bürgerparks die zaghafte Wärme und das strahlende Licht bei einem Spaziergang mit Vogelkonzert in mich aufzunehmen. Schon nach wenigen Metern sah ich einen älteren Herrn, der auf einer Parkbank saß. Er hatte die Augen geschlossen, beide Arme auf der Lehne ausgebreitet und sein Gesicht mit einem Lächeln in Richtung Sonne gewandt – wie eine Blume. Dieses Bild erinnerte mich an Berichte über naturverbundene Völker alter Kulturen, wonach der Tag damit begonnen wurde, die Sonne zu begrüßen – als Quelle des Lebens. Für unser Sehen ist sie ganz sicher die Quelle, denn ohne Licht sehen wir Nichts und mit wenig Licht sehen wir die Welt nur in Grautönen.

Ich setzte mich auf die Bank neben der des Herrn, dessen Alter ich auf Anfang sechzig schätzte. Als er mich bemerkte, strahlte er mich mit seinen wachen, leuchtenden Augen an: *„Ist das nicht herrlich, der erste echte Frühlingstag dieses Jahr!“* „Ja, endlich!“ Und nachdem wir beide noch einen Augenblick schweigend das wärmende und anregende Licht der Sonne genossen meinte ich: *„Wissen Sie eigentlich, dass das was wir hier machen fast schon eine der klassischen Sehtrainingsübungen ist?“*

*„Sehtraining?“* interessierte er sich. Ich erzählte ihm von Sehtraining und davon, wie wichtig Sonnenlicht für die Augen ist. Dass zu wenig zu Vitaminmangel, Depressionen, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenkschwächen führen kann. Alles Dinge, an denen mein Gesprächspartner nicht leidet, wie er mir nachvollziehbar versicherte.

Wir waren uns einig, dass viele Menschen zu wenig Tageslicht unter freiem Himmel abbekommen. *„Stimmt, sagte er, die meisten erreicht hierzulande – wenn überhaupt – Tageslicht nur durch Fenster, Autoscheiben oder Brillengläser gefiltert.“* Und ich ergänzte: *„Viele Menschen arbeiten und leben überwiegend mit Kunstlicht, oft sogar von Leuchtstoffröhren erzeugt, die nur schwache Schatten werfen und entsprechend*

wenig kontrastreiches Sehen ermöglichen. Sie werden lichtempfindlich und sind nicht mehr in der Lage, ohne Sonnenbrille im Sonnenschein zu sein. Sonne in Maßen tut aber gut.“

*„Dabei brauchen nicht nur unsere Augen Licht zum Sehen. Unser gesamter Körper braucht das ganze Spektrum des Sonnenlichts um gesund zu sein.“* „Und je länger wir unseren Augen natürliches Sonnenlicht entziehen umso mehr stumpft die Netzhaut ab und unsere Augen werden lichtscheu. Eine auf diese Weise entstandene Lichtempfindlichkeit äußert sich häufig darin, dass man nachts schlechter sieht. Sie entdecken vielleicht, dass Ihre Sehkraft nachts schwächer ist als am Tag. Das ist nicht ungewöhnlich. Das schwache Licht bei Nacht regt die Zapfen in der Netzhaut – das sind die Rezeptoren für Farbsehen und scharfes Sehen – die bei Tageslicht aktiv sind, nämlich nicht an.“

*„Ah, bei Dunkelheit sind alle Katzen grau.“* „Genau, wir können ohne ausreichend Licht keine Farben und keine Einzelheiten scharf sehen. Für das Farbsehen brauchen wir genug Licht, damit zwischen den beleuchteten und den im Schatten liegenden Objekten starke Kontraste entstehen.“ *„Sie haben doch vorhin eine Übung erwähnt...“* „Stimmt, vor lauter Theorie...hier nun die Übung“:

- Setzen Sie sich in die Sonne ( am besten geeignet sind die milde Morgensonne oder das Licht kurz vor dem Sonnenuntergang )
- Schließen Sie sanft und bewusst langsam Ihre Augen
- Wenden Sie Ihr Gesicht der Sonne zu
- Atmen Sie einige Male tief ein und aus. Heißen Sie das Licht in Ihrem Kopf willkommen
- Drehen Sie nun langsam Ihren Kopf von links nach rechts und wieder zurück
- Halten Sie die Augen während des gesamten Sonnens geschlossen
- Palmieren (bedecken der Augen mit gewölbten Handinnenflächen) Sie dazwischen immer kurz einen Atemzug lang
- Nach dem Sonnenlichtbad drehen Sie Ihr Gesicht in den Schatten, halten die Augen noch einen Augenblick geschlossen und öffnen anschließend leicht mit den Wimpern klimpernd Ihre Augen

Gesamtdauer des Sonnenlichtbades im Wechsel mit Palmieren max. 10 Minuten.

Die Übung dient der Entspannung und Lockerung der Augenmuskeln. Die Sinneszellen der Netzhaut werden durch das indirekte ultraviolette Licht angeregt und die Lichtempfindlichkeit nimmt ab wenn Sie diese Übung regelmäßig machen.

*„Ja, das tut richtig gut! Die Farben sehe ich jetzt wesentlich leuchtender...“*

*„Und was machen Sie beruflich, wenn ich fragen darf?“ - „Ich war Gärtner und bin auch heute noch jeden Tag unter freiem Himmel. Wenn alles gut geht werde ich im Juli 80.“*

