

Hilft bei Stress, Ermüdung und Fehlsichtigkeit

# Fitness-Training für Ihre Augen

Viele unserer Gewohnheiten und oft sogar die Brille selbst können unsere Sehkraft schwächen. So beugen Sie vor

Unsere Augen haben es heutzutage nicht leicht. Wir verbringen viel Zeit unter Kunstlicht, am PC, überm Handydisplay oder vorm Fernseher. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen über gereizte, trockene Augen oder Sehprobleme klagen, sagen Augenexperten. Zur Vorbeugung bzw. als Ausgleich empfehlen sie ein „ganzheitliches Sehtraining“.

Dazu gehören gezielte Übungen, Lockerung und Entspannung für die Augen, aber auch das Fördern „augenfreundlicher“ Verhaltensweisen und Ernährung im Alltag. Es gibt inzwischen schon „Sehtrainer“, die Ihnen das beibringen und Übungsprogramme für zu Hause zusammenstellen können (siehe Adressen links unten).

Hauptproblem: Von Natur aus sind unsere Augen für das Erkennen von Bewegungen in unserer Umwelt perfektioniert, nicht für einseitiges Starren auf einen Punkt. „Dabei verkrampfen oder verkürzen sich die Augenmuskeln, und das fördert – je nachdem – z.B. Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Altersweitsichtigkeit“

erklärt Sehtrainerin Dagmar Wanschura aus Bremen.

Mit einer Brille sehen wir zwar scharf, sie verstärkt aber die Unbeweglichkeit der Augenmuskeln oft noch. Die Sehtrainerin rät:

## Bei Kurzsichtigkeit

Gefördert durch stundenlanges Blicken auf einen nahen Punkt (z.B. durch Lesen, Computerarbeit). **Tipp:** Am PC regelmäßig kurze Pausen machen, Buch öfter weglegen. In die Ferne schauen (z.B. aus dem Fenster) und das, was Sie dort sehen, mit dem Blick „umwandern“.

## Bei Weitsichtigkeit

Manchmal ein natürlicher Schutz, um „Dinge nicht so nah an sich ranzulassen“. **Tipp:** Bei Kindern nicht voreilig mit Brille korrigieren, sondern durch Sehtraining die Selbstregulation der Augen fördern.

## Bei Hornhautverkrümmung

Alle sechs Augenmuskeln (auf jeder Seite drei) durch Übungen gleichmäßig aktivieren. **Tipp:** Mit „Augen-Yoga“ beweglicher ma-

chen, z.B. mit geschlossenen Augen die vollen Stunden eines Uhrzifferblattes abfahren.

## Bei Altersweitsichtigkeit

Üben Sie, das Auge auf unterschiedliche Entfernungen in der Nähe einzustellen. **Tipp:** Zwischen durch ohne Lesebrille lesen – mit verschiedenem Abstand durch Verändern der Armlänge.

## Wichtig für alle

◆ **Öfter „palmieren“** Das tut gut bei müden, angestregten Augen: Augen schließen. Hände aneinander warm reiben, dann mit leicht gewölbten Innenflächen die Augen (ohne sie zu berühren) bedecken. Genießen Sie die entspannende Dunkelheit und wie die Wärme der Hände Augen- und Gesichtsmuskeln lockert. Anschließend mit den Augen „flattern“ (wie ein

Schmetterling), herzhaft rekeln und in die Ferne schauen.

◆ **Täglich ins Freie gehen** Die Netzhaut braucht Tages-/Sonnenlicht, um sich zu regenerieren und neuen Sehfärbstoff zu bilden.

◆ **„Vollspektrumlampe“ nutzen** Ideal für künstliche Beleuchtung, vor allem am Schreibtisch (im Sanitätshaus, Internet). Entspricht am ehesten dem natürlichen Sonnenlicht.

◆ **Durchblutung fördern** Auch die Augen profitieren – wie andere Organe – von körperlicher Bewegung (z.B. Walken, Radfahren).

◆ **Augen gut ernähren** Mit viel Beta-carotin (Karotten, Paprika, Rote Bete, Aprikosen, Mango), Vitamin C (Zitrusfrüchte, Paprika), Vitamin E (Weizenkeimöl, Nüsse), Lutein (Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl). Wichtig: mind. 2 l am Tag trinken, z.B. Goji-beeren-Tee.

### BLICK VERÄNDERN

Möglichst oft vom PC aufschauen und in die Ferne blicken (z.B. aus dem Fenster). Das hält die Augenmuskeln beweglich

Fotos: jump, Jahreszeitenverlag, dpa; Text: Marna Speyer

### Weitere Infos & Adressen

◆ Verein für Gesundes Sehen e.V., Tel. 0421/4988228, [www.verein-gesundes-sehen.de](http://www.verein-gesundes-sehen.de) Kurse gibt's auch in Volkshochschulen und Gesundheitszentren

### SCHUTZ FÜR GESTRESSTE AUGEN

◆ Die Mikronährstoffe „Lutein“ und „Zeaxanthin“ erhöhen die Dichte des gelben Augapigments in der Makula (der Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut). Studien zufolge sind sie ein wichtiger Schutz vor der gefürchteten Augenkrankheit „AMD“ (altersabhängige Ma-

kula-Degeneration). Kombiniert mit den antioxidativen Vitaminen C und E und dem Spurenelement Selen (z.B. taxofit Augen plus Kapseln, rezeptfrei, Drogerien) beugen sie Zellschäden vor, die einen „blinden Fleck“ im Sehfeld – der immer größer wird – fördern.



MUSKELN ermöglichen dem Auge weites Bewegungsspiel, den Wechsel von Nah- auf Fern-Sehen und das Scharfstellen. Sind sie verkrampft oder verkürzt, entsteht Fehlsichtigkeit



**PALMIEREN** ist eine Entspannung für zwischendurch. Die durch Aneinanderreiben angewärmten Hände werden sanft über die geschlossenen Augen gelegt. Die dürfen sich in der wohligen Dunkelheit und Wärme erholen und alle Eindrücke „loslassen“. Hinterher sind sie richtig erfrischt!