

# Besser sehen durch Augen-Training

Wer einen entspannten Blick übt, auf seine Haltung achtet und seine Augen regelmäßig trainiert, kann seine Sehkraft länger auf hohem Niveau erhalten *Von Ulrike Griessel*

**M**it zunehmendem Alter schlechter zu sehen, muss kein Schicksal sein“, ist die Linzer Seh-Trainerin Marion Weiser überzeugt. Denn Augen könne man ebenso trainieren wie andere Körperteile. Nur leider wüssten das die wenigsten. „Die mit zunehmendem Alter schlechter werdende Sehkraft empfinden die meisten Menschen als unvermeidlich“, bedauert Weiser. Dabei gebe es viele Möglichkeiten, die Augen bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Und dies sei angesichts der immer intensiver werdenden Nutzung von Computern und Handys heute wichtiger denn je, meint die Expertin.

„Ich finde es alarmierend, dass die Altersgrenze für Grauen und Grünen Star in den vergangenen Jahren dramatisch nach unten gegangen ist“, sagt Weiser. Das sogenannte „Office-Eye-Syndrom“, dessen Merkmal trockene und juckende Augen sind, sei mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Die intensive und häufige Nutzung von Computern und Handys, die viel Blaulicht ausstrahlen, führe zudem vermehrt zu Makula-Degeneration und Kurzsichtigkeit. Um dem entgegenzuwirken und seine Sehkraft möglichst lang auf hohem Niveau zu erhalten, sollte man seinen Augen öfter Entspannung gönnen, sie so wenig wie



Gutes Training für die Augen: Die einzelnen Perlen auf der Schnur nacheinander fokussieren. So bekommt das Auge Abwechslung. Foto: privat

„Langes, konzentriertes Schauen auf Blaulicht von PC und Smartphone schadet den Augen extrem.“

**Marion Weiser**, bietet in ihren Instituten in Linz, Wien und St. Pölten Sehtrainings-Kurse an



möglich blauem Licht aussetzen und die Sehmuskeln trainieren. Weiser empfiehlt zudem Folgendes:

**Blaulichtfilter:** Es gibt Apps, mit denen man das Blaulicht von Computern und Handys filtern kann. Außerdem gibt es Brillen mit Blaulichtfilter.

**Ruhe für die Augen:** Wenn die Augen jucken, nicht reiben. Besser befeuchtende Tropfen verwenden und den Augen eine Pause vom Computer gönnen.

**Starren vermeiden:** Zu langes Schauen in eine Entfernung ist schlecht für die

## AUGEN- & SEHTRAINING

**Kurs:** Marion Weiser bietet ab März einen vierteiligen Kurs für ganzheitliches Augen- und Sehtraining an. Start: Donnerstag, 14. März (18.30 bis 21 Uhr); weitere Termine: 21. März, 28. März und 4. April. Kosten inklusive Unterlagen: 165 Euro.

**Veranstaltungsort:** elisana (forte Fortbildungszentrum der Elisabethinen), Museumstraße 31a, 4020 Linz

**Anmeldung** bei Marion Weiser: office@marion-weiser.at, Tel. 0650 / 66 77 277

Augen. „Man sollte daher während der Computerarbeit immer wieder daran denken, den Blick auch einmal in die Ferne schweifen zu lassen“, rät Weiser. Die starre „Schildkröten-Haltung“ vor dem Bildschirm sei für die Augen, aber auch für die gesamte Halsmuskulatur und -wirbelsäule schlecht.

**Übung:** Einen Arm ausstrecken, auch den Zeigefinger ausstrecken. Den Arm langsam nach links, dann nach rechts, nach unten und nach oben führen. Die Augen verfolgen dabei stets die Spitze des Zeigefingers, der Kopf bleibt entspannt nach vorne gerichtet.