

Auch Sehen kann man trainieren

Augen brauchen mehr als Brillen und Kontaktlinsen, um sehfit zu bleiben.

Täglich sind wir auf unsere Augen angewiesen und empfinden das Sehen als einen selbstverständlichen Vorgang. Der Sehsinn ist ohne Zweifel unser wichtigster Sinn, wir nehmen doch mehr als 90% unserer Sinneswahrnehmungen über die Augen auf!

Erst wenn Probleme auftauchen, sehen wir uns gezwungen, uns den Augen zu widmen und etwas für sie zu tun. Beim ganzheitlichen Sehtraining werden nicht nur interessante, alltags-taugliche und sehr wirksame Übungen erlernt, sondern auch wie das Sehen in Verbindung zu unserer inneren Einstellung und unseren Seh-Gewohnheiten steht. Augen brauchen mehr als Brillen und Kontaktlinsen, um sehfit zu sein und bleiben.

Dr. William Bates (1860 – 1931) gilt als Vater des ganzheitlichen Sehtrainings. Er war ein erfolgreicher Augenarzt und fand heraus, dass sich bei zahlreichen Patienten die Brechungsfehler des Auges sich veränderten und dass viele Augenprobleme auf Überanstrengung und Verspannung zurückzuführen sind und dass bei der Akkommodation die Augenmuskeln beteiligt sind.

Sieben Säulen

Entspannung: Viele Menschen verwenden in ihrem Alltag die Augen, um konzentriert und genau zu schauen. Stundenlang vorm PC zu sitzen, Schularbeiten zu korrigieren, Konstruktionspläne

zu erstellen usw. erzeugt Anspannung nicht nur in den Augenmuskeln, sondern auch im Gesicht, Nacken und Schulterbereich.

Dasselbe gilt auch beim Lesen eines spannenden Buches, Computerspielen usw. Die „Lesegier“ erlaubt kein Nah- und Fernsehen, um die Augen zwi-



schendurch auch zu entspannen. Augenexperten sind der Ansicht, dass bei den Jugendlichen die Smartphone-Kurzsichtigkeit und die Makula-Degeneration ein Thema werden könnte.

Bewegung: Das Auge ermittelt mit Mikrobewegungen die Umgebung, um scharf zu sehen. Je schneller und feiner sich die Augen bewegen können, desto mehr Informationen werden auf

die Netzhaut und auf die Makula (der Gelbe Fleck – in diesem Bereich ist das schärfste Sehen möglich) erfasst.

Atmung: Das Atmen ist nicht nur für die Konzentration und die Lern- und Merkfähigkeit notwendig. Der Sauerstoff im Blut versorgt nicht nur das Gehirn, sondern auch die Augen. Je bes-

ser die Augen durchblutet sind und je mehr Sauerstoff im Blut ist, desto besser werden die Augen genährt.

Energie/Lichtqualität: Sehr oft speichert sich Müdigkeit in den Augen. Die letzten Kilometer noch heimfahren. Das Kapitel noch fertig lesen. Das Projekt noch fertig machen. Häufig werden die Augen überanstrengt, da sie mit zu wenig Energie und zu viel Anstrengung beansprucht werden. Die Lichtquellen spielen bei der Erhaltung der eigenen Sehfähigkeit eine große Rolle, genauso die Verwendung von Sonnenbrillen. Beides kann die Augen stärken oder schwächen.

Univ.-Prof. Dr. Peter Heilig, Facharzt für Augenheilkunde und Lichttechniker, Universität Wien, weist darauf hin, dass „Blaues Licht giftig ist für die Augen“. Dem kurzweiligen blauen Licht sind wir durch PC, Smartphone, High-Intensity-LEDs, Autoscheinwerfer usw. ausgesetzt. Dadurch kommt es zu Verletzungen auf der Netzhaut und der Makula und in weiterer Fol-

ge kann es zu Makula-Degenerationen kommen. Als Blaulichtschutz bieten sich Blaulicht-Filter in den Brillen an, PC-Brillen oder Apps für das Smartphone.

Gehirntraining: Rund 90 % des Sehens passiert im Gehirn. Das rechte und das linke Auge geben die Impulse an die Makula und die Netzhaut verkehrt weiter, über den Sehnerv gelangen die Bilder ins Gehirn, dort werden sie wieder umgedreht und zu einem 3-D-Bild zusammengefasst. Monotonie stumpft die Gehirntätigkeit ab. Daher ist es sehr empfehlenswert, immer wieder Pausen bei der Computerarbeit zu tätigen und mittels Übungen Entspannung und Bewegung zu erzeugen.

Ernährung/Entgiftung: Der Glaskörper (Augapfel) besteht zu 98 % aus Wasser. Über Jahre hinweg zu wenig Wasser zu trinken, hat einen logischen Einfluss auf die Sehfähigkeit. Unsere Augen bekommen durch falsche und denaturierte Ernährung nicht genug Vitalstoffe, die für ein gutes Sehen unbedingt notwendig sind.

Ursachenforschung: Wodurch belasten wir unsere Augen? Sind es Sehgewohnheiten, äußere Einflüsse, die emotionale Ebene („Etwas nicht mehr mit ansehen zu können“) oder die mentale Ebene („Schwarz-Sehen“)?



Marion Weiser ist holistische Körpertherapeutin und hat sich auch auf ganzheitliches Augen- & Sehtraining spezialisiert. Ihr nächster Kurs startet am 12. Juni in Linz. Infos unter office@marion-weiser.at

KURZE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Blinzeln:

Das Blinzeln befeuchtet die Augen, reinigt und entspannt diese. Das Blinzeln reduziert sich vor dem PC auf 4–5 x pro Minute im Gegensatz zum natürlichen Blinzeln ist 20–30 x pro Minute.

Kleiner Elefanten-Schwung:

Beim Ausatmen den Kopf von einer Schulter zur anderen gleiten lassen. Wieder einatmen und beim Ausatmen retour gehen.

Entspannung durch Abklopfen:

Mit allen Fingern um die Augen und im Gesicht leicht abklopfen.

Palmieren – Hände reiben: Fingerspitzen übereinander legen, leichte Schalen machen. Augen abdecken, dass kein Licht durchkommt, kein Druck auf die Augen. Augen und Muskeln entspannen, das tiefe Schwarz wahrnehmen. Für ca. 5–10 Min., danach Arme strecken.