

Bessere Sicht durch Augentraining

Die sechs Muskeln um den Augapfel müssen beschäftigt werden, um sehfit zu bleiben

Von **Michaela Ecklbauer**

Mehr als 90 Prozent der Sinneswahrnehmungen laufen über die Augen. Ein Kleinkind beginnt mit vier Monaten Farben zu erkennen, danach folgt die Koordination zwischen Augen und Händen, später zwischen Augen und dem restlichen Körper. Aus mehreren Gründen verschlechtert sich die Sehkraft mit dem Alter. Mittlerweile benötigen bereits mehr als 60 Prozent der Europäer eine Sehhilfe. Mit Übungen kann man die Sehkraft vorbeugend stärken oder einer Fehlsichtigkeit entgegenwirken, weiß die Linzer Augen- und Sehtrainerin Marion Weiser.

Als erster Augenarzt entdeckte William Bates (1860-1931), der an der New Yorker Augen- und Ohrenklinik tätig war, dass bei zahlreichen Patienten auch Überanstrengung und Verspannung eine Rolle spielen und es eine Verbindung zwischen Akkomodationsvorgang und Augenmuskeln gibt.

Das ganzheitliche Augentraining basiert auf den Säulen: Entspannung, Bewegung, Atmung, Energie & Lichtqualität, Gehirntraining, Ernährung & Entgiftung und Ursachenforschung.

Augen-Yoga zur Entspannung

Zur **Entspannung** gilt es, die sechs Augenmuskeln rund um den Augapfel für alle



Akkommodation: Vom ersten zum zweiten Daumen und dann in mehreren Schritten in die Ferne blicken und wieder zurück.

Drehbewegungen, die zum Blicken und Fixieren notwendig sind, zu trainieren, um sehfit zu bleiben (Augen-Yoga). Die Augenmuskeln sind so groß und dick wie der kleine Finger“, erläutert Weiser. Auch der Ringmuskel, der die Linse umschließt, die für das Nah & Fernsehen zuständig ist, braucht Entspannung und Geschmeidigkeit. Fürs scharfe Sehen braucht es nicht nur die **Beweglichkeit** der Augenmuskulatur, sondern auch in den Kiefer- & Kaubereichen, sowie in der Nacken- und Schulterpartie.

Je schneller und feiner sich die Augen bewegen können, desto mehr Informationen



werden auf die Netzhaut und auf die Makula — gelber Fleck, in dem das schärfste Sehen möglich ist — übertragen. So können auch Verspannungen im Nacken oder im Kiefer zu einem schlechten Sehen führen.

Das **Atmen**, also ausreichend Sauerstoff, ist nicht nur für die Konzentration, sondern auch für eine gute Durchblutung der Augen wichtig. „Auffällig ist aber“, so Weiser, „dass je konzentrierter eine Person ist, die Augen umso fixierter sind und auf das Atmen vergessen wird“. Untrüglicher Beweis für die Anstrengung sind die Falten rund um die Augen. Oft lässt sich die Müdigkeit in den Augen ablesen, sie werden mit zu wenig **Energie** versorgt und im Gegenzug mit zu viel Anstrengung beansprucht, wenn es z. B. etwa darum geht, die letzten Meter noch nach Hause zu fahren.

Die Arbeit am Computer ist sehr monoton, vorwiegend

wird dabei die linke Gehirnhälfte beansprucht und das **Gehirn** stumpft ab. Immer wieder sollten Pausen gemacht werden, um vom zweidimensionalen Sehen wieder zum 3-D-Sehen überzugehen. Weil der Glaskörper (ein Teil des Augapfels) zu 98 Prozent aus Wasser besteht, ist es extrem wichtig viel Wasser zu trinken. Denn durch falsche und denaturierte **Ernährung** bekommen die Augen nicht genug Vitalstoffe, die für gutes Sehen unbedingt notwendig sind. Bei der **Ursachenforschung** geht es letztlich darum, ob z. B. Erbfaktoren, ein Unfall, Müdigkeit, Energiemangel, Suchtmittel etc. oder eine negative Grundhaltung bzw. seelischer Stress vorliegen.

„Blinzeln, Gähnen und die Sonne nutzen sind einfache Dinge, die man den Augen gönnen kann“, weiß die Sehtrainerin. Es gilt die Augenübungen über einen Zeitraum von sechs Wochen über den Tag verteilt mit Freude zu machen, bis sie das Gehirn gespeichert hat. Blinzeln befeuchtet die Augen, reinigt und entspannt sie. Den Körper schwingen bringt Entspannung, ebenso, wenn man mit allen Fingern das Gesicht rund um die Augen abklopft. Besonders entlastend ist das so genannte Palmieren, bei dem die Augen mit den zuvor durch Reiben erwärmten Händen für einige Minuten komplett abgedeckt werden.



Von Perle zu Perle blicken.

Fotos: Ecklbauer (2)



Augen- und Sehtrainerin Marion Weiser
Foto: Privat