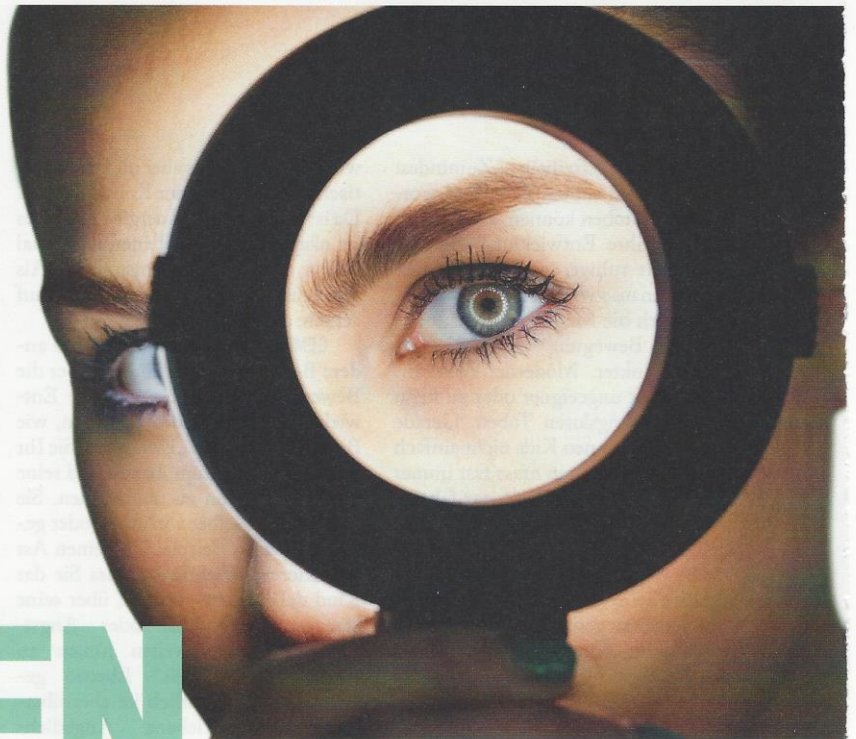


Rund 80 Prozent unserer Sinnes-
eindrücke gelangen über die
Augen ins Gehirn. Doch langes
Arbeiten am Computer, blaues Licht
aus Fernseher und Handy, eine ver-
spannte Nackenmuskulatur und sogar
zu wenig Trinken beeinträchtigen
unsere Sehfähigkeit. Warum das so ist
und was wir dagegen tun können,
erklärt Sehtrainerin Marion Weiser.
Fünf Übungen sorgen außerdem für
ausreichend Tränenflüssigkeit und
entspannte Augenmuskulatur.

ZUSAMMENSPIEL. „Das Auge hüpf-
t von sich aus ständig zwischen nah und



GUTES SEHEN KANN MAN ÜBEN

Computerarbeit, blaues Licht, langes
Schauen auf einen Punkt – **WIR
MUTEN UNSEREN AUGEN SEHR
VIEL ZU.** Mit ein paar einfachen
Übungen entlasten wir sie aber und
verbessern unsere Sehfähigkeit.

fern umher, fokussiert und nimmt so
alle Sinneseindrücke auf“, erklärt
Weiser das Prinzip. „Wenn wir aber
stundenlang vorm Computer sitzen, in
den Fernseher oder auf das Handydis-
play schauen, ist diese starre
Haltung sehr ermüdend.
Wir sehen unscharf, bekom-
men sogar Kopfwahl oder
Verspannungen.“ Für das
scharfe Sehen ist die Beweg-
lichkeit der Augenmuskula-
tur extrem wichtig (siehe
Übungen rechts), aber auch
entspannte Kiefer- und
Nackmuskeln, da diese
miteinander verbunden sind.
Ein weiteres Problem sind
trockene Augen, da wir
vorm Computer oft auf das
Blinzeln vergessen. Achten Sie
deshalb ganz bewusst darauf.
Im Notfall helfen auch



EXPERTIN. Marion Weiser ist Körper-
therapeutin und
Sehtrainerin in Linz.
marion-weiser.at

Augentropfen aus der Apotheke zur Be-
feuchtung (z. B. von Bayer oder Weleda).

PAUSEN GÖNNEN. Das Auge hat heu-
zutage durch die zahlreichen Licht-
quellen nur sehr wenig Ruhephasen.
Computer und Handy verbreiten
blaues Licht, dessen Wellenlänge dem
Gehirn signalisiert, dass heller Tag ist.
Das bringt die innere Uhr durchein-
ander, das Schlafhormon Melatonin wird
nicht ausreichend produziert. Schalten
Sie die Geräte deshalb zwei Stunden
vor dem Schlafengehen aus. Und Wei-
ser schlägt vor: „Wenn Sie in
der Nacht auf die Toilette
müssen, schalten Sie das
Licht nicht an. Ihre Augen
bleiben dann entspannter,
Sie schlafen schneller wieder
ein. Sich im Finstern zu
orientieren, ist außerdem
eine gute Zusatzübung.“ Und
auch Faktoren, die mit dem
Sehen primär nicht verbun-
den zu sein scheinen, sind
wichtig, wie die Expertin
betont: „Der Augapfel
besteht zu 98 Prozent aus Wasser.
Wenn wir zu wenig trinken, wirkt sich
das negativ aus.“ PIA KRUCKENHAUSER ■

DIE 5 TOP-ÜBUNGEN FÜR BESSERE SEHKRAFT

Blinzeln. Augenlider so schnell wie
möglich und ohne Krampf ca. eine
Minute lang auf und zu schlagen. Trai-
niert die Augenmuskeln, löst starren
Blick und sorgt für ausreichend
Tränenflüssigkeit bei Trockenheit.

Distanztraining. Daumen ca. 15 cm
vor das Gesicht halten, zweiten
Daumen 15 cm dahinter. Dritten Punkt
etwas weiter im Raum suchen. Auf
ersten Finger fokussieren, auf zweiten,
dann auf dritten Punkt. Mehrmals wh.

Akkommodieren. Linkes Auge
zudecken, rechte Hand austrecken.
Punkt auf Handfläche fokussieren,
diese langsam näherziehen. Wieder
wegbewegen, Punkt immer fixieren &
scharfstellen. 5 Wh., Seite wechseln.

Abklopfen. Mit den Fingerspitzen die
Knochenlinie rund um die Augen
mehrmals sanft abklopfen. An der
Nasenwurzel beginnen, über die
Augenbrauen nach außen kreisen.
Entspannt die Muskeln.

Palmieren. Hände reiben und erwär-
men. Handflächen leicht wölben und
Augen damit bedecken, ohne die
Lider zu berühren. Augen locker
schließen und zwei bis drei Minuten
entspannen, Gedanken abschalten.

FOTOS: FOTOLIA, PRIVAT