

Das geht ins Auge

Die Augen regelmässig zu entspannen, hilft nicht allein unserem Sehorgan. **Sehtrainer Markus Grunder** kennt die Übungen und weiss, wann sie helfen.

Text: Silvia Schütz

Wie kann das Augentraining Entspannung bringen?

Bei der Computerarbeit helfen einfache Übungen, den Sehalltag stressfreier zu gestalten: sich zurücklehnen, gut einatmen, ein paar Mal blinzeln, sich strecken und den Blick in die Ferne schweifen lassen. Leiden Augen unter Dauerbelastung, zum Beispiel durch exzessives Nahsehen, ist Augenentspannung nützlich. Dazu eine einfache Übung: Arm strecken, Daumen hoch, mit dem Daumen vor dem Gesicht eine liegende Acht fahren und dem Daumen mit den Augen folgen.

Was ermüdet unsere Augen?

Wir beanspruchen die Augen heute oft den ganzen Tag sehr einseitig. Bei Stress reagieren sie empfindlich, die Muskeln können sich verkrampfen, die Pupille reagiert teilweise nicht mehr angemessen. Die meisten arbeitstätigen Menschen sitzen vor dem Computer – dabei ermüden die Augen stark, weil die Distanz stets dieselbe bleibt. Zu kleine Schrift, künstliches Licht und die Reflexionen auf dem Bildschirm tragen zusätzlich zur Ermüdung bei.

Was macht Sehtraining mit dem Auge?

Im ganzheitlichen Sehtraining werden alle äusseren Augenmuskeln und die beiden inneren Muskeln trainiert. Ein Seh- oder Augentraining beschränkt sich nicht auf die Augen, sondern betrifft den ganzen Körper. Denn über 70 Prozent des Sehens findet im Gehirn statt. Mit entspannenden und stärkenden Übungen werden Auge und Gehirn zunächst entspannt und dann trainiert.

Wie geht das konkret?

Am besten helfen kurze Einheiten, um die Augen gezielt aus dem monotonen Nahsehen zu lösen. Das geht so: Beide Füsse gut auf den Boden stellen, sich strecken, recken und gähnen. Dann einen Daumen dicht vor die Augen halten. Den Blick vom Daumen in die Ferne gleiten lassen – idealerweise aus dem Fenster – und wieder zurück. Den Blickwechsel mehrmals wiederholen. Die Augen rund eine Minute schliessen und die Hände dabei auf die Augen legen. Einfache Entspannungsübungen wie diese fördern ein lebendiges und aktives Sehen. Sie stärken das visuelle System individuell, stabilisieren oder entwickeln es.



7 Tipps für entspannte Augen am Computer

Computerarbeitsplatz:

Entfernung, Höhe und Bildschirmneigung optimal einstellen, allfällige Reflexionen und Blendungen vermeiden

Entfernung zum Bildschirm: etwa eine Armlänge

Bildschirm: Gut einzurichten gilt es die Schriftgrösse, Texte und andere Elemente sollten mühelos lesbar sein.

Licht: Am besten Tageslicht, aber ohne zu blenden

Ernährung: mit vitaminreichen Zwischenmahlzeiten wie Früchten und Gemüse und genug trinken – Wasser und ungezuckerten Tee

Augenpause: idealerweise jede Stunde eine Augenpause machen (blinzeln, Augen sanft rollen, Hände auflegen, Nah-Fern-Sehen, Strecken, Gähnen, Blick in die Ferne schweifen lassen)

Blinzelpausen: mehrmals locker blinzeln, wenn etwa das Telefon läutet, denn das befeuchtet die Augen

Lüften: Regelmässig lüften und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen



Markus Grunder ist Augenoptiker und ganzheitlicher Sehtrainer

Kann man damit Fehlsichtigkeit vorbeugen?

Es gibt keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die das belegen würden. Sehtraining ist aber in jeder Lebensphase auch präventiv einsetzbar. Kleine Kinder können beispielsweise mit lustigen Sehspielen die natürliche Sehentwicklung anregen, etwa mit Klatsch- und Ballspielen oder Überkreuzbewegungen. Zum Beispiel dem Luftballonspiel: Zwei Kinder halten drei bis vier farbige Ballone so lange wie möglich am Schweben.

Was bringt es Erwachsenen?

Während der Ausbildung oder im Studium können entspannte Augen für entspanntes Arbeiten sorgen. Im Sport wird Augentraining zur Verbesserung der Blicksteuerung eingesetzt, was zur Optimierung von Timing und Speed Control beitragen kann. Im Alter hilft Augentraining, die Augen-Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten.

Nützt Augentraining gegen «Lazy Eye»?

Ein «faules Auge» – der Fachbegriff lautet Amblyopie – wird auch als «Lazy-Eye-Störung» bezeichnet. Diese Sehstörung tritt meist im frühen Kindesalter auf. Es können ein oder beide Augen davon betroffen sein. Mit einer verordneten Pflastertherapie und allenfalls einer Brille wird das sehschwache Auge trainiert. In Absprache

mit dem behandelnden Arzt kann begleitendes oder anschliessendes Sehtraining helfen, beide Augen wieder gut in den visuellen Wahrnehmungsprozess einzubinden.

Wie finde ich das passende Sehtraining?

Ein Sehtraining wird nach einer Analyse durch den Sehtrainer auf persönliche Bedürfnisse abgestimmt. Das Auge sollte regelmässig trainiert werden. Darum ist es wichtig, Übungen kurzweilig und abwechslungsreich zu gestalten, das lässt sie auch besser in den Alltag integrieren. Die Art des Trainings wird mit dem Augentrainer individuell besprochen und auf das jeweilige Sehthema abgestimmt.

Wann muss man den Optiker, wann den Augenarzt aufsuchen?

Die Augenoptiker sind die Ansprechpartner für scharfes Sehen und individuelle Sehlösungen. Die Spezialisten beraten, machen Sehanalysen und -tests. Mit modischen Brillen und Kontaktlinsen begegnen sie den gestiegenen Sehanforderungen unserer Zeit. Alle anderen Erkrankungen, Verletzungen und sonstigen Beschwerden rund ums Auge müssen vom Augenarzt abgeklärt werden. Dieser sollte darüber hinaus im Zweifelsfall immer zurate gezogen werden. Er ist für diverse Vorsorgeuntersuchungen zuständig, stellt etwa bei Kindern Sehschwächen fest oder bei Menschen ab 40 Jahren einen zu hohen Augendruck. **MM**



Mehr zum Thema **Sehschwäche** auf migros-impuls.ch/altersfehlsichtigkeit iMpuIs ist die Gesundheitsinitiative der Migros.