

Mit Augentraining besser sehen?

# Guckst du.

Wenn die Sehschärfe nachlässt, ist die Brille der Retter in der Not. Endlich wieder klar sehen! Doch es gibt auch Gegenstimmen, die behaupten, gerade eine Brille zementiere die Fehlsichtigkeit. Was stattdessen bei Sehschwäche helfen soll: ein konsequentes Augenmuskeltraining.

## Erholung fürs Auge

Die Augen gehören zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Gerade wer täglich längere Zeit vor dem Computer verbringt, sollte seinen Augen regelmäßig Erholung gönnen, um einer Überlastung entgegenzuwirken. Stundenlang starren wir auf den Bildschirm, der gerade mal eine Armlänge von uns entfernt ist. Für diesen unnatürlichen Zustand ist das Auge nicht gemacht.

Genau wie andere Körperteile auch brauchen unsere Augen Bewegung und Entspannung. Mit einem regelmäßigen gezielten Muskeltraining könne man sogar eine Fehlsichtigkeit wieder korrigieren. Davon berichten Experten wie der russische Professor Dr. Wladimir Zhdanov. Laut Zhdanov sind die sechs Augenbewegungsmuskeln für eine Kurz- oder Weitsichtigkeit verantwortlich. Wenn die Muskeln nicht richtig arbeiten, kommt es zur Sehschwäche.

## Die tägliche Übung macht's.

Aber was genau kann man tun? Zhdanov nennt es „Sehkrafthygiene“ und empfiehlt für den Einstieg folgende Maßnahmen:

### 1. Entspannung:

Wenn die Augen müde sind, gönnen Sie ihnen Ruhe. Kein Computer, nichts lesen. Augen schließen oder in die Ferne schauen.

### 2. „Augengymnastik“:

3-mal täglich: Die Augen werden dabei in alle erdenklichen Richtungen bewegt, im Kreis, im Quadrat, in Spiralform usw. Zwischendurch immer mal wieder zwinkern und tief ein- und ausatmen.

### 3. Palmieren:

Dabei reibt man die Hände aneinander und deckt anschließend die geschlossenen Augen sanft mit den Handinnenflächen ab. Nach einigen Minuten haben sich die Augen erholt.

## 4. Augen fordern:

Wenn möglich, auf Brille und Kontaktlinsen öfter mal verzichten.

Der letzte Punkt ist gerade im Arbeitsalltag nur schwer umzusetzen. Auch sollte man keine überschnellen Ergebnisse erwarten, wenn man bereits über Jahrzehnte eine Brille trägt. Einen Versuch ist es jedoch wert. Professor Zhdanov wurde für seinen Beitrag in der Entwicklung der prophylaktischen Medizin mit der Paul-Ehrlich-Medaille in Gold ausgezeichnet. Seine Lesebrille braucht er übrigens nicht mehr.



Weitere Informationen und illustrierte Übungen finden Sie unter [www.audibkk.de/gesundheit/augentraining](http://www.audibkk.de/gesundheit/augentraining)