

Schonende Blicke bei der Arbeit im Homeoffice

Oberjesingen: Sehtrainerin Agnes Blessing zu Augenpausen für fittes und entspanntes Sehen

Seit dem ersten Lockdown im März 2020 arbeiten viele Berufstätige im Homeoffice und erleben durch die Arbeit am PC oder anderen Medien oft trockene, müde und gerötete Augen. Die Sehtrainerin Agnes Blessing aus Oberjesingen empfiehlt einige schnelle und wirkungsvolle Möglichkeiten zur Stärkung der Sehkraft und für entspannte Augen.

VON SABINE STADLER

Die 47-jährige verheiratete Mutter von zwei erwachsenen Kindern machte ihre ersten persönlichen Erfahrungen mit der Verbesserung des Sehens, als bei ihrem Sohn im Kindesalter Winkelfehlsichtigkeit diagnostiziert wurde. Die gelernte Optikerin trainierte mit ihrem Kind in dieser Zeit deshalb täglich humorvoll und mit Freude gezielte Augenübungen. „Innerhalb eines Jahres verbesserten sich seine Augen deutlich“, sagt sie und „eine Brille blieb ihm bis heute erspart“.

Über eine Sehtrainerin erfuhr die mittlerweile seit 25 Jahren als Augenoptikerin tätige Agnes Blessing, dass eine Brille nicht die einzige Möglichkeit ist, um Sehproblemen entgegenzuwirken. Ihr Interesse galt schon kurz nach Ausbildungsende alternativen Heilmethoden, um den Augen etwas Gutes zu tun. Inzwischen ist sie ganzheitlich

che Optikerin und seit mittlerweile sieben Jahren auch Sehtrainerin. Ausgebildet wurde sie hierfür in der Sehakademie Starnberg.

Agnes Blessing, die auch im Vorstand des Netzwerks Gesundheit in Herrenberg vertreten ist, weiß, dass Augen nicht dafür geschaffen sind, stundenlang vorm PC zu arbeiten. Dies merken nicht nur Berufstätige. Bereits im Kindesalter und während der Schulzeit sind deutliche Sehsymptome sichtbar. Kopfschmerzen, verschwommenes oder nachlassendes Sehen sowie sichtbar vergrößerte Pupillen, die oft auf eine beginnende Kurzsichtigkeit hinweisen, bemerkt die Sehtrainerin in ihrer täglichen Arbeit. Hier sind Aufklärung, Tipps und schnelle Maßnahmen gefragt, um die Gesundheit der Augen aufrechtzuerhalten, nicht zuletzt auch durch optimale PC-Brillen.

Spezialgebiet von Agnes Blessing sind geeignete und schnelle Lösungen für den Arbeitsplatz, egal ob im Unternehmen oder im Homeoffice, um überstrapazierten Augen entgegenzuwirken und die Sehorgane fit und entspannt zu machen. Erfolge kann sie auch bei viel zu trockenen Augen verbuchen, die weggeführt von der ständigen Befeuchtung mit Augentropfen. Selbst einfachste Maßnahmen, wie sich kurze Zeit vom PC zu lösen, die Augen schließen, durchatmen, blinzeln, Zeit lassen beim Augen wieder öffnen und den Blick in die Ferne richten, können hilfreich sein und ermöglichen einen sinnvollen und gesunden Umgang beim Arbeiten am PC. Ergänzend empfiehlt sie stilles



Sehtrainerin und Augenoptikerin Agnes Blessing mit einem Augenmodell und einer Rasterbrille

GB-Foto: Stadler

Wasser zu trinken und zu gähnen. „Pausen entspannen und bieten den Augen ebenfalls eine Chance sich zu entspannen

und zu erholen“, ergänzt sie. Ihre Arbeit sieht sie als Synergie, die sich im Zusammenwirken mit der Augenoptik ergibt und ist der Auffassung, dass eine Brille als Hilfsmittel dienen darf, aber man sich davon nicht abhängig machen sollte. Ihr Ziel ist dabei, die Sehstärke zu verbessern.

Webseminare gegen trockene Augen

Agnes Blessing hat bereits vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie halb- und ganztägige Präsenzseminare in großen Firmen, Banken und Sparkassen, aber auch im Staatsministerium Dresden sowie im Fortbildungszentrum Meißen gehalten. Momentan kann sie auch ihre Arbeit als Dozentin an der Sehakademie Starnberg und an der Hochschule Meißen nur online wahrnehmen. Auch ihre Vorträge vor bis zu 500 Zuhörern können zurzeit nicht stattfinden. Stattdessen hilft sie mit 90-minütigen Webseminaren bei trockenen Augen, gibt dabei Tipps und erklärt die zu ergreifenden Maßnahmen. Beliebt sind auch sogenannte fertige Online-Kurse „Sehfitness für PC-gestresste Augen“ mit Meditationen und Kurse für Alterssichtige.

Die in Polen geborene Agnes Blessing lebt seit über 30 Jahren in Deutschland, davon die letzten zwei Jahrzehnte mit ihrer Familie in Oberjesingen. Neben ihrem beruflichen und selbstständigen Engagement für Sehverbesserungen malt sie gerne, betreibt Fitnesssport und besitzt eine Hauskatze.