

Ein Interview in der Funk Uhr, Ausgabe 47/2022, Erscheinungsdatum 18.11.2022



Stärken Sie Ihre Sehkraft – mit schnellem Erfolg



In jedem Alter!

10 Mio. Seheindrücke pro Sekunde muss unser Gehirn verarbeiten. Was wir sehen, ist zu 80 Prozent eine Leistung des Gehirns, 20 Prozent tragen die Augen dazu bei

Einmal Brille, immer Brille! Mit den Jahren verschlechtert sich die Sehkraft... „Glaubenssätze“ dieser Art kennen wir alle und ja, an ihnen ist auch was dran. Aber wie abhängig wir im Alltag von einer Brille sind, können wir selbst beeinflussen und unser Sehvermögen deutlich verbessern. Unsere Expertin, die Optikerin und Autorin Agnes Blessing, weiß das aus eigener Erfahrung und hat ein Training (siehe Buch-Tipp) entwickelt, mit

dem wir schnell und einfach unsere Sehkraft stärken können. Dafür brauchen wir nur ein paar Minuten Zeit (siehe Übungen rechts), sollten aber auch regelmäßig zur Vorsorge gehen und außerdem mal einen Blick auf unsere Ernährung werfen. So liefern zum Beispiel grünes Gemüse, Möhren, Aprikosen und Blaubeeren wichtige „Augen-Vitamine“. Die gibt es übrigens auch als Nahrungsergänzung in Kapsel-form (Blue Berry Eyebright, Apotheke).

Im Sitzen oder Liegen die Augen schließen, gleichmäßig atmen und sich auf den Luftstrom konzentrieren. Diesen über die Wirbelsäule gedanklich in den Hinterkopf leiten, von dort zu den Augen – erst ins rechte, dann ins linke Auge. Es tauchen Gefühle, Bilder oder Farben auf... Gleichmäßig weiteratmen, Energie und Entspannung genießen. Nun langsam den Atem gedanklich über die Arme ausfließen lassen und die Meditation beenden.

Meditation – Augen zu und mal so richtig entspannen



BUCH-TIPP
„Neustart für die Augen“
Mit QR-Codes für Videos zu den wichtigsten Übungen. Von Agnes Blessing, riva, 16 Euro

Vertrauen ist gut, Kontrolle besser! Alle zwei bis fünf Jahre sollten wir unsere Augen gründlich checken lassen. Dabei geht es nicht nur darum, ob wir eine stärkere Brille brauchen. Der Fokus liegt auf Erkrankungen, die sich unbemerkt entwickeln können. So steht regelmäßig der Glaukom-Check an, bei dem Augeninnendruck und Sehnerv geprüft werden. Er erkennt Grünen Star, eine der häufigsten Ursachen für Erblindung, frühzeitig. Auch ob die Linse allmählich eintrübt (Grauer Star) oder sich die Netzhaut verändert (Makula-Degeneration), kann nur der Augenarzt früh genug erkennen und behandeln.

Vorsorge-Checks verdienen ein dickes Kreuz in unserem Kalender



UNSERE EXPERTIN
Agnes Blessing ist Optikerin, Sehtrainerin und Autorin. Mehr Infos: augen-konzept.de

Besser sehen auch ohne Brille – geht das tatsächlich? Ja, regelmäßiges Training kann die Abhängigkeit von der Brille mindern. Die Augenmuskeln entspannen, die Lichtempfindlichkeit lässt nach und die Augen sind gut befeuchtet. Bei Kurzsichtigen stellt sich die Linse besser auf Fernsicht ein, bei Weit- und Alterssichtigen klappt die Umstellung auf verschiedene Distanzen besser. Eine stärkere Brille alle paar Jahre muss nicht sein.

Wie oft erfolgt soich ein Training? Am besten fünfmal pro Woche ohne Brille,

Damit das Sehen eine Chance hat, sich nach und nach zu verbessern.

Sollte ich meine Brille ständig tragen? Nein. Sie verbessert nicht die Augen, sie sorgt „nur“ für entspannteres Sehen. Die Brille mal absetzen oder eine schwächere tragen – das schult neben dem Sehen auch andere Sinne wie Hören, Fühlen...
Schadet eine schwächere Brille nicht? Nein, doch in wichtigen Situationen, etwa beim Autofahren, ist natürlich eine voll auskorrigierende Brille erforderlich!

Interview mit Sehtrainerin Agnes Blessing
„Alle paar Jahre eine stärkere Brille muss nicht sein!“



Raster- oder auch Lochbrillen (im Internet) machen sich als Trainingshilfen nützlich. Die Löcher fokussieren den Blick und störendes Licht wird ausgeblendet. Die Augen können entspannen, Kontraste werden besser wahrgenommen und die Sehkraft kann ergänzend mit Augenübungen gestärkt werden. Brille täglich 5 bis 20 Minuten aufsetzen.

Rasterbrille – kann Kontraste und den Blick schärfen



- 1. Sonnenübung:** Sich ein sonniges Plätzchen suchen, Augen schließen, Gesicht der Sonne zuwenden. Kopf fünfmal zur rechten Schulter drehen, dann zur linken. Handflächen aneinander reiben, vor die geschlossenen Augen legen. Augen öffnen.
- 2. Farbübung:** Eine bunte Postkarte ausgiebig betrachten. Augen schließen, sich die Farben vorm inneren Auge aufrufen und deren Farbkraft gedanklich verstärken. Augen öffnen, Karte erneut betrachten.
- 3. Fokus-Übung:** Augen schließen, Zeigefingerspitzen aneinander legen, beim nächsten Einatmen zur Nasenspitze führen. Augen zur Nasenspitze senken. Beim Ausatmen die Hände lockern und die Augen mit einem leichten Blinzeln öffnen.

Sehtraining – Übungen, die wir schnell mal zwischendurch machen können