



BODY

INTERVIEW

NEUSTART FÜR DIE Augen

Ganzheitliches Training für
entspannte Augen und besseres Sehen

Die Gesundheit unserer Augen und die unseres gesamten Körpers ist eng miteinander verbunden. Was das für unser SEHVERMÖGEN bedeutet, erklärt die Sehtrainerin Agnes Blessing

Über ganzheitliche Gesundheit wird viel gesprochen vom ganzheitlichen Training für die Augen habe ich noch nie gehört. Was ist darunter zu verstehen, Frau Blessing?

Wir leben in einer Zeit, in der den Augen viel abverlangt wird. Das ständige Fokussieren auf Bildschirme strengt sie in erheblichem Maße an. Viele Menschen leiden heute unter müden und trockenen Augen. Auch Sehverschlechterungen sind weitverbreitet. Da war es an der Zeit, sich zu überlegen, wie Augen gesund können. Entscheidend ist dabei, dass das Auge als ein Teil unseres Körpers betrachtet wird. Es geht darum alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um den Sehstress zu mindern und die Sehkraft zu stärken. Von der Ernährung bis zur Bewegung.

Was haben denn Ernährung und Bewegung mit unseren Augen zu tun?
Das Sehen ist nicht statisch, es entwickelt

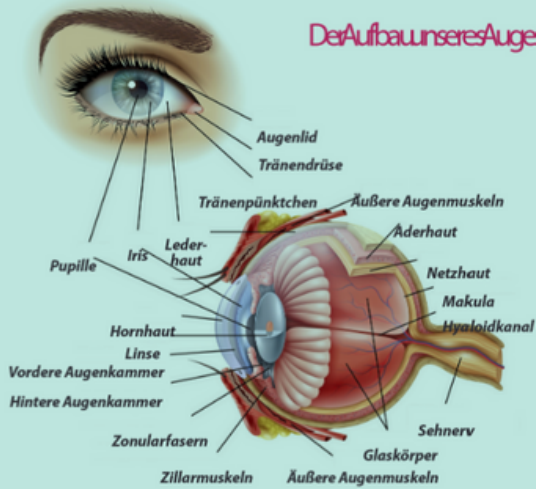


AGNES BLESSING

Die gelernte Optikerin hat 2013 eine Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin an der Sehademie in Sarnberg gemacht. Deutschlandweit hilft sie Menschen, ihre Augen zu entspannen. www.augen-konzept.de

SO ENTSTEHEN BILDER

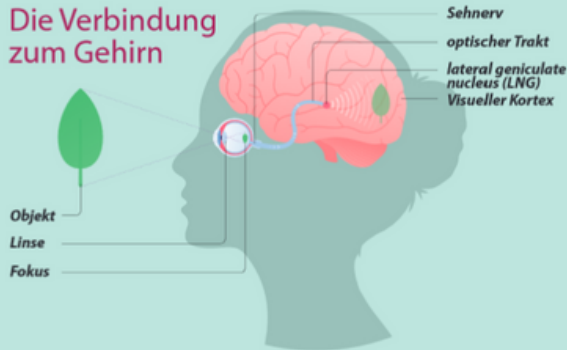
Der Aufbau unseres Auges



Trotz seiner kleinen Größe ist das Auge ein sehr komplexes Organ. Es besteht aus unterschiedlichen Elementen, wobei jedes von ihnen eine eigene Aufgabe hat. Die Zusammenarbeit aller Bestandteile

führt dazu, dass wir unsere Umwelt in Farbe und mehrdimensional wahrnehmen können. Dabei legt ein Bild einen eindrucksvollen Weg zurück, bis wir es so erkennen können, wie wir es tun.

Die Verbindung zum Gehirn



Obwohl im Sehnerv das Wort Sehen vorkommt, kann der Sehnerv selbst nicht direkt sehen. Er ist eine Verbindungstelle zum Gehirn und transportiert die vom Auge aufgenommenen Reize dorthin. Es sind pro Sekunde bis zu zehn Millionen Seheindrücke, die das Gehirn verarbeiten muss. Die optische Wahrnehmung

geschieht damit zu 80 Prozent über die Leistung des Gehirns, nur 20 Prozent leisten die Augen selbst. Sehen findet über Kreuz statt – das Bild des rechten Auges kommt in der linken Gehirnhälfte an und das Bild des linken Auges in der rechten.

sich im Laufe des Lebens ständig. In vielen Prozessen läuft es parallel zur geistigen, psychischen, körperlichen und sozialen Entwicklung ab. Ganzheitliches Sehtraining bezieht alle diese Aspekte mit ein.

Hatten Sie selbst Augenprobleme?

Nein aber mein Sohn. In der Schule hatte Nick große Schwierigkeiten beim Lesen und Rechnen. Fast täglich belastete ihn ein schnelles Ermüden, gefolgt vom Sehen in Doppelbildern und starken Kopfschmerzen. Nach einer langen Ursachenforschung fand sich endlich eine Diagnose – ein verstecktes Schielen. Nicks Augenmuskeln brachten nur einer enormen Anstrengung die Seheindrücke beider Augen so zusammen, dass ein gemeinsames Bild im Gehirn entstehen konnte.

Warum hat er nicht einfach eine Brille bekommen?

Die hat er bekommen, doch trotz der Sehhilfe bemerkte ich eine zunehmende Verschlechterung seiner Augen. Mein Eindruck wurde durch eine erneute Augenuntersuchung bestätigt. Mein Sohn erhielt eine stärkere Brille. Da lernte ich eine Optikerin kennen, die Sehtrainerin war. Meine Skepsis legte sich schnell. Als Nick unter ihrer Anleitung ein Jahr lang verschiedene Augenübungen ausgeführt hatte, beserte sich sein Sehen zunehmend. Heute, mit 24 Jahren, kommt er ohne Brille aus.

Kann man wirklich so sehr mit den Augen üben, dass sie besser werden?

Das hatte ich mich auch gefragt. Dabei ist das Thema bereits über 100 Jahre alt. Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates leistete auf dem Gebiet des Augentrainings Pionierarbeit. Er fand als Erster heraus, dass sich unsere Augen mit den sie umgebenden Muskeln anspannen und entspannen können. Viele Experimente später entdeckte er, dass sich die Fehlsichtigkeit seiner Patienten durch spezielle Übungen verbessern ließ. Bates' Methoden sind zwar noch immer nicht wissenschaftlich bestätigt, werden aber von Augentrainern erfolgreich angewandt. Schon durch einfache Lockerungsübungen kann für die Augen schnell eine Entspannung erwirkt werden. Führt man weitere Maßnahmen täglich durch, kann es zu einer Sehverbesserung kommen.

Hilft Entspannung denn bei sämtlichen Augenbeschwerden?

Sich einschleichende Sehverschlechterung, verschiedene Augenbeschwerden sowie Erkrankungen des Sehapparats deuten auf eine dauerhafte Überlastung der Augen hin. Erste Hilfe in Form einer Entspannung ist deshalb zunächst immer wichtig. Indem wir beispielsweise die Augen massieren. Dafür gibt es zum Beispiel eine Übung, mit der wir die Blockaden in den äußeren Augenmuskeln lösen und die Durchblutung sowie die Produktion des Tränenfilms anregen. Wir unterstützen die Augenmassage durch gleichmäßige Atmung.

Könnten Sie den Ablauf dieser Übung kurz beschreiben?

Ja. Die Massage verläuft in drei Schritten. 1. Wir schließen unsere Augenlider, atmen ein paar mal tief ein und aus und spüren in die Augen hinein. Dann führen wir unsere

„Das Sehen ist ein komplexer Vorgang. Die visuellen Prozesse fangen beim Auge an, laufen über die Stelle des schärfsten Sehens und gelangen ins Gehirn. So lässt sich in Kürze der optimale Sehvorgang erklären.“

Daumen rechts und links an die Nasenwurzel und massieren diese vorsichtig bei gleichmäßiger Atmung.

2. Dann nehmen wir die Zeige- und Mittelfinger beider Hände und platzieren diese jeweils dort, wo unsere Augenbraue beginnt, innen am Nasenbein. Wir wandern mit kreisenden Druckbewegungen von dort über den höchsten Punkt bis zum äußeren Ende der jeweiligen Augenbraue.

3. Wir massieren leicht den äußeren Winkel beider Augen, dann die Schläfen und arbeiten uns langsam zu den Wangenknochen direkt unter den Augen vor.

Ich kann mir dennoch schwer vorstellen, dass eine Entspannungsübung unsere Sehfähigkeit verbessern kann.

Diese und viele andere Schüßungen und Augen-Trainingsmethoden helfen, unseren Körper mit Energie zu versorgen und die Augen aus der Starre zu lösen. Um im Gehirn neue neuronale Verschaltungen zu bilden, die einem besseren Sehen dienen. Damit wir uns diese Zusammenhänge vorstellen können, müssen wir uns bewusst werden, das Sehen viel mehr ist als nur scharfes Erkennen von Farben und Gegenständen. Es ist ein ständiges visuelles Lernen.

Ganzheitliches Sehtraining kann als Selbsthilfeprogramm in Sehtrainingsseminaren erlernt werden. Mit vielen Übungen, die Körper und Auge anregen, lässt sich eine bessere Augengesundheit erreichen



nen, gekoppelt an körperlich-funktionale Voraussetzungen und geistig-psychische Zustände und Entwicklungen.

Die Psyche beeinflusst unser Sehen?

Wie sehr das scharfe Sehen vom vegetativen Nervensystem beeinflusst wird, fällt uns auf, wenn wir entspannter sind oder gerade unseren Urlaub genießen. In stressigen Momenten oder in Zeiten einer Erkrankung bemerken wir dafür das Nachlassen der Sehkraft. Innere Balance zu finden, aktiv zu entspannen sowie ausgleichende Augen- und Ganzkörperübungen in den Alltag einzubauen, all dies kann uns den Weg zum optimalen Sehgefühl ebnen. Wie auch Bewegung, die nachweislich die kognitive und mentale Gesundheit stärkt.

Und inwiefern beeinflusst auch die Ernährung unsere Sehfähigkeit?

Wenn wir uns mit dem Thema Gesundheit näher befassen, kommen wir um die Ernährung nicht herum. Zur Energieherstellung werden rund 50 Nährstoffe benötigt. Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße gehören zu den Makronährstoffen, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zu den Mikronährstoffen. Auch die Augen werden mit verschiedenen Nährstoffen versorgt, die für den Erhalt der Sehkraft entscheidend sind. Besteht diesbezüglich ein Mangel, kann dieser die Sicht trüben und verschiedenste Augenprobleme verursachen.

Welche Ernährung kann denn dem Sehen schaden?

Werden beispielsweise viele säurebildende Lebensmittel verzehrt, wie Fette, Zucker, Fleisch, kommt es zu einer Überlastung des Stoffwechsels. Die Augen reagieren auf Übersäuerung oft mit Trockenheit, mit einer Verschlechterung des Sehens und der Entstehung verschiedener Augenkrankheiten, etwa mit dem grauen Star. Bestimmte Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium oder Kalium können die Säuren puffern.

Was erwartet die Teilnehmer ihres einstündigen Online-Seminars?

Meine Erfahrung als Optikerin, wie Augen durch optische Hilfsmittel unterstützt werden können, mit der ganzheitlichen Sichtweise von Körper und Geist zu verbinden, eröffnete mir neue Wege, meine Kunden und ihre Sehprozesse zu begleiten. Die vielen Erfolgserlebnisse motivierten mich dazu, die hilfreichen Sehübungen und mein Wissen an mehr Menschen weiterzugeben. Das möchte ich auch bei meinem Online-Seminar gerne tun.



BUCHTIPP

Agnes Blessing, „Neustart für die Augen“, riva Verlag, Taschenbuch, 176 Seiten, 16 €

Schoof Good Health

DIE WOHLFÜHLAKADEMIE

Warum empfiehlt der Augenarzt kein Sehtraining? „Der Schwerpunkt der klassischen augenärztlichen Tätigkeit liegt nicht darin, die Ursache einer Fehlsichtigkeit zu behandeln. Stattdessen soll mit einer Brillenverordnung das Problem behoben werden“, erklärt die Sehtrainerin Agnes Blessing. „Allerdings wird so nur das Symptom, nicht aber der Auslöser beseitigt. Dabei ist offensichtlich, dass eine Brille nicht zur Heilung der Augen beitragen kann. Sie ist und bleibt ein Hilfsmittel, um schärfer zu sehen. Operative Eingriffe oder Laserchirurgie ermöglichen oft auf schnellem Wege die klare Sicht, jedoch kann diese mit Nebenwirkungen verbunden sein.“

Blessings Empfehlung: Wir sollten unsere Augengesundheit auch selbst in die Hand nehmen. Bei ihrem Online Seminar „Neustart für die Augen“ informiert sie die Teilnehmer ausgiebig darüber, wie ihnen das gelingt. Sie wird dafür zahlreiche Übungen vorstellen und erklären, warum unsere Sehkraft nur ganzheitlich gestärkt werden kann.



TERMINE & INFOS

Bei dem Online Seminar „Neustart für die Augen“, mit der Optikerin und ganzheitlichen Sehtrainerin Agnes Blessing, lernen wir, wie wir durch ganzheitliches Training für besseres Sehen unsere Augen entspannen und Energie für Körper und Geist gewinnen können. Einfach teilnehmen über Zoom.

**DIENSTAG, 13. DEZEMBER
2022, 18 BIS 19 UHR**

Meeting ID: 875 5425 8415
Kenncode: 460356