



Smartphone-Nacken • Rückenprobleme • Grauer Star

Mit einfachen Tricks zum besseren Sehen

Wenn es um einen gesunden Körper geht, denken die wenigsten an ihre Augen. Dabei muss man für eine bessere Sehkraft gar nicht viel tun, sagt Optikerin Agnes Blessing

Bei den Augen macht ihr keiner etwas vor. Für die Optikerin und Sehtrainerin Agnes Blessing ist schlechtes Sehen aus Altersgründen keine Entschuldigung. Um die Augen fit zu halten reichen schon täglich ein paar Minuten Training.

Wir sitzen und schauen viel ins Handy oder den Computer. Warum ist das so anstrengend?

Agnes Blessing: Ein entspanntes Sehen sieht so aus, dass beide Augen parallel nebeneinander stehen, wenn wir in die Ferne von ungefähr sechs Metern schauen. Nähern wir uns dem nahen Bereich, kommt es zum Zusammenziehen der Augenmuskeln. Das muss man sich wie ein leichtes Schielen vorstellen: Die Muskeln spannen sich an, die Pupillen werden ganz klein, um die Tiefenschärfe zu erreichen. Man kann

sich das bildlich so vorstellen: Wenn wir in die Ferne schauen, stehen wir mit beiden Beinen auf dem Boden. Wenn wir nah schauen, ist das so, als ob wir eine Kniebeuge machen. Es kann ja wirklich nicht gesund sein, wenn jemand mehrere Stunden eine Kniebeuge macht.

Sie sprechen in Ihrem Buch auch vom „Smartphone-Nacken“. Was genau ist das?

Agnes Blessing: Wenn ich in mein Handy schaue, gehe ich mit den Schultern und dem Gewicht nach vorn und habe eine viel zu große Last im Nackenbereich. Das kann auf Dauer zu Haltungsschäden führen.

Was kann man aufgrund des hohen Handy- und Computerkonsums zwischendurch Gutes für seine Augen tun?



Optikerin und Sehtrainerin Agnes Blessing weiß, wie man die Augen stark und den Körper damit gesund hält

Agnes Blessing: Medien gehören zu unserem Leben dazu. Es bringt nichts, sie gänzlich zu verbieten. Man kann aber Bildschirmspausen einlegen. Nach einer Stunde sollte man eine Minute Pause machen. Man setzt sich erst einmal richtig hin, lockert seinen Nacken und schließt die Augen. Dadurch erfährt das Visuelle eine Pause. Wir richten den Blick nach innen und nehmen einfach wahr, was ist. Dabei machen wir fünf lange Atemzüge. Dadurch wird das Schnelllebeige unterbrochen. Und Brillenträger können in der Zeit ihre Brille herunternehmen.

Rückenprobleme wirken sich auf das Sehvermögen aus. Warum?

Agnes Blessing: Durch die Blut- und Nervenbahnen ist alles miteinander verbunden. Starren wird die ganze Zeit auf unser Handy, knicken wir die Blutzufuhr ab. Dadurch können die Augen nicht

ausreichend versorgt werden. Da wir vor dem Computer eine vorgebeugte Haltung haben, empfehle ich, die Schulter auch einmal nach außen zu bewegen, damit die Augen sich wieder entspannen können.

Inwiefern schadet eine einseitige Ernährung dem Auge?

Agnes Blessing: Essen wir zum Beispiel viel Frittiertes, kann das zu Übersäuerung führen. Dadurch wird das Auge trocken und das kann Kurzsichtigkeit begünstigen. Auch Zuckerkonsum führt zu einer fortschreitenden Kurzsichtigkeit. Das soll jetzt aber nicht heißen, dass man keine Pommes mehr essen und sich Süßes ganz verbieten soll. Alles in Maßen.

Nimmt die Sehschärfe mit dem Alter ab?

Agnes Blessing: Nach 10-jähriger Erfahrung als Sehtrainerin und 30-jähriger Erfahrung als Optikerin ist das Alter für mich keine Entschuldigung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen ab 60 gute Augen durch Sehtraining haben.

Welche Übungen kann jeder ganz praktisch in seinen Alltag integrieren?

Agnes Blessing: Man sollte sich immer mal wieder bewusst vom Handy oder PC wegrehen und zum Fenster rauschauen. Viele erzählen mir, dass sie danach erst einmal verschwommen oder gar nichts sehen. Dann ist es wichtig, sich erst einmal auf die Atmung zu fokussieren. Ich empfehle auch sehr gern

die Übung, die Augen mit den Handflächen abzudunkeln. Das sorgt für ein intensives Entspannungsgefühl. Nacht- und Waldspaziergänge sind auch etwas Wunderbares für die Augen.

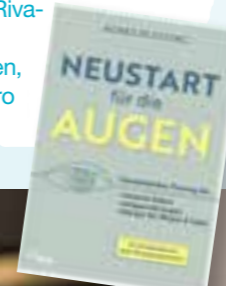
Gibt es Hauptursachen für das schlechte Sehen?

Agnes Blessing: Das würde ich individuell betrachten. Wenn wir nur auf die Nähe fokussiert schauen, werden wir immer kurzsichtiger. Bei der Alterssichtigkeit lässt die Flexibilität nach, man fokussiert nur noch einseitig. Ich würde nicht sagen, dass die Verschlechterung der Augen am Computer- oder Handykonsum allein liegt. Meine Eltern sitzen auch nicht die ganze Zeit vor dem PC und trotzdem verschlechtern sich die Augen. Aber was mir auffällt: Heute bekommen schon unter 50-Jährige einen grauen Star (Augenerkrankung, bei der sich die Augenlinse eintrübt). Früher war das die Alterserkrankung schlechthin. Die steigende Zahl der Brillenträger führt zu einer mangelnden Augenbeweglichkeit und kann die Augenerkrankung zusätzlich begünstigen.



Buch-Tipp

Agnes Blessing: „Neustart für die Augen: Ganzheitliches Training für besseres Sehen, entspannte Augen und Energie für Körper und Geist.“ Riva-Verlag, 176 Seiten, 16 Euro



Arbeitstage am Computer belasten die Augen und oft auch den Nacken

Pausen machen, in die Ferne schauen, bewusst ruhig atmen: Das stärkt die Sehkraft

Die Schultern ab und zu nach außen dehnen zur Entspannung für Rücken – und Augen

Jetzt Osteoporose frühzeitig erkennen und kontrollieren.

Anzeige

Olympiasiegerin Heike Henkel

„Osteoporose? Da denken alle sofort an alte Menschen. Aber die Erkrankung, bei der sich die Knochen abbauen, trifft leider viele Menschen viel früher – so auch mich. Das hätte ich nicht gedacht, denn ich ernähre mich gesund und achte auf meinen Körper. Zum Glück kann man mit der richtigen Therapie den beginnenden Knochenschwund gut in den Griff bekommen. Machen auch Sie den OsteoTest ganz einfach zu Hause und holen Sie sich Gewissheit. Osteoporose ist – frühzeitig erkannt – therapierbar!“



Wussten Sie, dass andere Verfahren eine Osteoporose nur zu ca. 50% entdecken? Wir erkennen jeden Osteoporose-Fall.

Heike Henkel empfiehlt:

Holen Sie sich jetzt den Osteoporose-Früherkennungstest für zu Hause

- ☑ strahlenfrei
- ☑ benötigt nur 50 ml Urin
- ☑ klinisch getestet

Jetzt in Ihrer Apotheke oder direkt bei uns



PZN 15624491 129 € UVP



Gratis!

Noch Fragen? Unsere Ärzte helfen Ihnen gerne weiter. Mehr Informationen unter:

www.osteolabs.de

☎ 0431 - 990 730

Mo. – Fr. von 8:30 bis 17 Uhr (außer an Feiertagen)

Gleich anfordern: Unseren kostenlosen Osteoporose-Ratgeber. 36 Seiten Informationen und Tipps zur Prävention. Erhältlich in teilnehmenden Apotheken und unter osteolabs.de/booklet

osteolabs