

Wir sehen immer schlechter: Augentrainerin gibt Tipps!

„Woche des
Sehens“: Augen-
spaziergang am
14. Oktober

Hofkirchen. Bei der Auswertung von 40 internationalen Studien stellten australische Wissenschaftler fest, dass die Kurzsichtigkeit weltweit zunimmt. Mehr als 40 Millionen Menschen tragen in Deutschland eine Brille, dass sind fast 75 Prozent der erwachsenen Bundesbürger (Quelle: Allensbach Studie 2014). Ein Grund hierfür ist vermutlich eine veränderte Lebensweise mit verstärkter Bildschirmnutzung. Augentrainerin Inge Heger dazu im PaWo-Interview.

Was leisten unsere Augen täglich?

Die Augen sind unsere Verbindung zur Außenwelt. 80 Prozent der Informationen werden über das Auge aufgenommen. Am Bildschirmarbeitsplatz sind es sogar 90 Prozent.

Der Sehnerv zählt direkt zum Gehirn – wie arbeitet er?

Sogar schon die Netzhaut im Auge ist aus Nervengewebe. Auf der Netzhaut werden die Informationen in Nervenimpulse umgewandelt. Der Sehnerv leitet die Informationen ans Sehzentrum. Erst hier findet das Sehen statt.

Männer sehen anders als Frauen – inwiefern?

Nicht nur Männer sehen anders als Frauen. Unser Sehnerv kommt auf seinem Weg zum Gehirn am Limbischen System vorbei. Das ist zuständig für unsere Emotionen. Deswegen sieht jeder Mensch auf eine andere Weise. Wenn jemand als Kind von einem Hund gebissen wurde, sendet das Limbische System jedesmal, wenn es vom Sehnerv die Info Hund bekommt, eine Warnung aus. Folge: Ungutes Gefühl, Schweiß-



Training für unsere Augen: Statt sie vor dem Bildschirm kurz zu halten, sollte man sie in der Weite „spazieren gehen“ lassen.

ausbruch, Angst. Viele Männer erleben diese un guten Gefühle, wenn sie mit ihrer Frau einkaufen gehen. Die Frau sieht genau das Gleiche wie ihr Mann und freut sich über die Sonderangebote. Der Mann sieht sich die Prozente-Tafeln in den Geschäften an und denkt, „O graus“.

Ab 45 lässt die Sehfähigkeit nach – was kann man tun?

Ab 30 baut unser Körper ab. Ich vergleiche in meinen Seminaren meine Sehfitness mit einem Auto. Pflege ich meine Auto, habe ich viel länger Freude daran. Wenn eine rote Warnlampe aufleuchtet, nehme ich kein Heftpflaster und bringe mein Auto in die Werkstatt. Wenn beim Sehen die ersten Warnzeichen auftreten, überklebe ich diese Warnzeichen (gerezte Augen, trockene Augen, das Umstellen von Nähe auf Ferne dauert länger, Unschärfe). Hier setzt Hilfe zur Selbsthilfe an, wie sie Sehtainer propagieren. Ihre Augen lieben Natürlichkeit. Also raus an die frische Luft, Bäume, Häuser (dreidimensional) anschauen, Blickwechsel, ausreichend Schlaf, genug Flüssigkeitsaufnahme (am besten Wasser ohne Kohlensäure). Ihre Augen mögen es, auch wenn sie nichts sehen. Übrigens: Augen lieben basische Ernährung.

Warum sind Tränen wichtig fürs Auge?

Tränen sind sehr wichtig für unser Auge. Jedes mal wenn ich blinze, reinigt mein Tränenfilm das Auge von Schmutz und ernährt es von Außen.

Brillen sind wie Krücken für die Augen – was kann jeder selbst für die Augengesundheit tun?

Die erste Brille kann oft durch Selbsthilfe verzögert oder verhindert werden. Ab einer bestimmten Diophrinzahl geht es nicht ohne Brille. Meine Klienten konnten mit Sehübungen und „Fitnessbrillen“ oft sehr rasch ihre Diophrinzahl senken und teilweise oder ganz auf Brille verzichten. Steht die Brille im Führerschein, muss sie allerdings bei Autofahren immer voll auskorrigiert getragen werden. Auch ich habe die Augentestung bei Augenarzt gemacht und meine Beschränkungen aus meinem Führerschein austrainiert.

Augenspaziergang (kostenlos!) in Hofkirchen anlässlich der Woche des Sehens am Samstag, 14. Oktober (13 bis 14 Uhr) in Hofkirchen. Treffpunkt: Bittner Haus (Marktplatz). Anmeldung bei der VHS Vilshofen unter Tel. 08541 910800 oder Email: info-vilshofen@vhs-passau.de