

## Wenn der Stress ins Auge geht

### Sehtrainerin Inge Heger gibt Selbsthilfe zur Sehhilfe

**Aus eigener Betroffenheit und Erfahrung hob Inge Heger Ihre Praxis für Sehtraining aus der Taufe und bietet seither Firmenseminare, Gruppenseminare und Einzelsitzungen an. Das Ziel: Selbsthilfe zur Sehhilfe“.**

Die Frage wäre bestens für jedes TV-Quiz geeignet: Welcher Teil des Körpers wird bei der Büroarbeit besonders belastet? Nur die wenigsten dürften mit ihren Vermutungen richtig liegen. Tatsächlich sind es die Augen, die rund 70 Prozent vom täglichen Berufsstress abbekommen. Vor allem die Zunahme der Bildschirmarbeit hat die Belastung dieser Sinnesorgane deutlich erhöht. „Wir verzeichnen einen starken Anstieg der Kurzsichtigkeit. Zudem kommt es durch Beeinträchtigungen des Sehvermögens auch zu körperlichen Fehlhaltungen“, weiß Inge Heger, die seit 2003 in Hofkirchen (Landkreis Passau) eine Praxis für Sehtraining betreibt.

Keine Frage, die Augen müssen Schwerarbeit leisten. Sie nehmen 90 Prozent aller Informationen auf, kontrollieren komplizierte Abläufe, prüfen mit dem sprichwörtlichen „scharfen Blick“ die Qualität von Produkten mit oft winzig kleinen Einzelteilen. Und das müssen nicht immer nur Uhrmacher sein, die unter dicken Lupen komplexe Mikromechanismen zusammenbauen. Auch in anderen Berufen kommt es auf das rechte Augenmaß an.

In vielen Unternehmen hat es sich längst herumgesprochen: Wer in das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter/innen investiert, darf auf eine ansehnliche „Rendite“ hoffen: Die krankheitsbedingten Fehlzeiten gehen zurück, die Beschäftigten sind motivierter und konzentrierter. Das Sehtraining, die Massage am Arbeitsplatz zur Lockerung verspannter Schultern und gezieltes Rückentraining tragen ebenso wie die Ernährungsberatung zu mehr Gesundheit und Motivation im Job bei.

### Die Augen sind Schwerarbeiter

„Die Augen – also ausgerechnet unsere beiden Schwerarbeiter – wurden bisher leider etwas vernachlässigt“, sagt Augen- und Sehtrainerin Inge Heger. Das will die Sehtrainerin ändern. Aus eigener Betroffenheit und Selbsterfahrung habe sie sich entschlossen, eine Praxis für Sehtraining aus der Taufe zu heben. Inge Heger absolvierte 2002 eine Ausbildung am Institut für Bewusstes Sehen bei Dr. Roberto Kaplan, einem ehemaligen Professor der Optometrie in Wien. Dr. Roberto Kaplan, hat sich als Augenarzt für ganzheitliches Sehtraining und Augenheilkunde einen Namen machte. Frau Heger besucht regelmässig Fortbildung beim „Verein für gesundes Sehen“ mit dem Schwerpunkt Firmentraining und Seminararbeit für Fehlsichtige und Augenkrankheiten.

Die von Frau Heger gegründete „Praxis für Sehtraining“ bietet Firmenseminare für gesundes Arbeiten am PC an. „Dieses arbeitsplatzbezogene Augen- und Sehtraining ist praxisnah und effektiv für Menschen mit Bildschirmtätigkeit und hohen Sehanforderungen im Beruf“, erläutert Frau Heger, die unter anderem bei der Firma BMW in Dinglofing für den gesunden Durchblick sorgt. Ziele des Seminars seien Hilfe zur Selbsthilfe durch Steigerung der Wahrnehmung, das Bewusstmachen von Belastungen und Risiken, die Entspannung für Augen, Körper und Geist sowie integrative Sehübungen. Überdies erhalten die Teilnehmer wichtige Praxistipps zur optimalen Ergonomie und Beleuchtung des Arbeitsplatzes.

„Es wäre im wahrsten Sinne des Wortes kurzsichtig, nicht in gezieltes Augen- und Sehtraining zu investieren. Denn die überschaubaren Kosten zahlen sich schon mittelfristig aus“, unterstreicht Inge Heger. Eine von 60 Arbeitgeberverbänden finanzierte Wirtschaftszeitung habe es kürzlich auf den Punkt gebracht: Wer einen Euro in die Gesundheit seiner Mitarbeiter/innen stecke, habe mittelfristig einen Vorteil zwischen vier und acht Euro – je nach Art des Arbeitsplatzes. Stressfreies Sehen gehört in diesem Sinne sicher zu den besonders weitsichtigen Investments. Denn stressfreies Sehen ist Fehlerreduzierung durch Stärkung der Gesamtwahrnehmung.

### **Praxisbeispiel Augenmassage**

#### **Chinesische Akupressur**

Sie bringt die Energie in den Augen und im Kopf zum Fließen.

Punkt 1:

Legen Sie die Fingerspitzen der Daumen oberhalb der inneren Augenwinkel an und drücken Sie nach oben. Hier ist eine kleine Vertiefung. Massieren Sie diese Stelle mit sanften, kreisenden Bewegungen.

Punkt 2:

Der zweite Punkt liegt links und rechts von der Nasenwurzel – dort, wo Ihre Brille auf der Nase ruht. Verwenden Sie Ihren Daumen und Zeigefinger und massieren Sie diese Stelle ebenfalls mit kreisenden Bewegungen.

### **Praxisbeispiel: LIEGENDE ACHT**

Stellen Sie sich vor Ihren Augen eine liegende Acht vor die Ihren Mittelpunkt etwa auf Höhe Ihrer Nase hat. Visualisieren Sie einen Stift auf Ihrer Nasenspitze. Beginnen Sie mit Ihrem Nasenstift vom Mittelpunkt der Acht aus nach oben den Achter zu verfolgen.

Wiederholen Sie diese Übung 5 mal und atmen Sie bewusst dabei tief aus und ein.

- fördert die Beweglichkeit der Augen
- zum Entspannen der Augen bei Anspannungen, Augenbrennen, Müdigkeit oder tränenden Augen
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- verbessert das Lesen, das Sehen in die Ferne UND in die Nähe und das Sehen mit beiden Augen (Augenfusion)
- unser Blickfeld erweitert sich

Die Fakten auf einen Blick  
Praxis für Sehtraining  
Inge Heger  
Klosterstr. 8  
94544 Hofkirchen  
Tel: +49 8545.91067  
E-Mail: [info@gesundessehen.de](mailto:info@gesundessehen.de)  
[www.gesundessehen.de](http://www.gesundessehen.de)