

Das Sehen in der freien Natur trainieren

Inge Heger und Lilo Eckert bieten in der Region kostenlose Augenspaziergänge an – Das Zusammenspiel mit dem Gehirn wird gefördert

„Hach, da schießt mir das Wasser ins Auge“ – solche Sätze hört Inge Heger gern. Denn das Wasser in den Augen bedeutet eine Wohltat für das Sehorgan, es lindert Jucken, Brennen, oder Müdigkeit, wie es jeder schon mal hatte, der stundenlang auf den Bildschirm starren musste. Deshalb lässt die Sehtrainerin in ihren Seminaren die Menschen auch laut und herzlich gähnen – ein einfaches, aber effektives Mittel, um den Tränenfluss wieder in Gang zu bringen.

„Man schätzt, dass zehn die Befeuchtung so wichtig ist – Binde- und Hornhaut trocknen aus und werden gereizt, erklärt die 49-Jährige.“

Um solche Probleme zu vermeiden, setzt der „Verein für gesundes Sehen“, in dem auch Inge Heger Mitglied ist, auf ganzheitliches Augentraining, das Augen, Körper und Seele als Einheit betrachtet. Verschiedene Übungen (siehe nebenstehenden Artikel mit einigen Anregungen) sollen dabei helfen, die Sehfitness zu stärken und das Zusammenspiel der Augen untereinander sowie mit dem Gehirn zu verbessern. „Wichtig ist, dass sich die Übungen gut in den Alltag integrieren lassen, etwa beim Warten an der Ampel“, sagt Heger.

Nur gute Erfahrungen

Weil die Ausbildung zum Sehtrainer offiziell nicht anerkannt ist, legt Heger Wert darauf, dass Sehtraining den Besuch beim Augenarzt nicht ersetzen, sondern nur ergänzen kann. Dennoch hat sie mit dem Sehtraining nur gute Erfahrungen gemacht. Die Sehkraft ihres eigenen linken Auges, die zuvor nur fünf Prozent betragen hatte, steigerte Heger durch Training auf zwanzig Prozent. „Manche Klienten konnten durch Sehtraining auch ihre Dioptrienzahl verbessern“, berichtet sie.

Die Augenspaziergänge dauern etwa eine Stunde und finden wie folgt statt: Am Mittwoch, 14. April, um 18 Uhr in Wendelstein, Treff-



Ein Spaziergang für die Augen: Die Übungen helfen nicht nur die Augen zu entspannen und zu koordinieren. Sie machen den Teilnehmern auch Spaß. Foto: oh

Nürnberg und Umgebung kostenlose „Augenspaziergänge“ an. „In freier Natur sehen wir dreidimensional – das ist das normale, natürliche Sehen“, erklärt die 49-Jährige.

Die Augenspaziergänge dauern etwa eine Stunde und finden wie folgt statt: Am Mittwoch, 14. April, um 18 Uhr in Wendelstein, Treff-

punkt in der Sperbersloher Straße 60, am Mittwoch, 21. April, um 17 Uhr in Burgthann, Treffpunkt am Alten Kanal bei Kanal-Schleuse 33 (beide mit Lilo Eckert) und am Freitag, 23. April, um 13.30 Uhr in Nürnberg, Treffpunkt P+R Parkplatz Forchheimer Straße (mit Inge Heger).

Brillen- und Kontaktlin-

sensträger werden gebeten, ein Etui oder einen Aufbewahrungsbüchlein für ihre Sehhilfen mitzubringen. Anmeldung für die Spaziergänge bei Lilo Eckert unter Telefon (09183) 9029675 oder sehweisen@lilo-eckert.de bzw. bei Inge Heger unter Telefon (08545) 91067 oder info@gesundessehen.de

CHRISTINE THURNER

Wohltat für die Augen

Übungen für den Alltag

Augen abdecken: Die Handflächen fest aneinanderreiben. Anschließend die gewölbten Handinnenflächen über die geschlossenen Augen legen. Bewusst atmen. (Entspannung)

Gähnen: Ausgiebig und mit Ton gähnen, das lockert die Gesichtsmuskeln und befeuchtet die Augen.

Blinzeln: Diese wichtige Übung regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an und wirkt gegen „Starren Blick“.

Die Liegende Acht: Aufrechter Stand, Schulter- und Nackenbereich sind entspannt. Entweder eine liegende Acht auf Papier malen und an die Wand hängen oder einfach vorstellen. Diese Acht wird jetzt mit einer imaginären Schreibfeder an der Nase nachgemalt. Der Kopf bewegt sich, die Augen folgen passiv. Beim Nachmalen immer in der Mitte beginnen, auch nach links oben – das wirkt anregend auf die rechte Gehirnhälfte. Diese Übung unterstützt die Augenbeweglichkeit, lockert die Augenmuskeln, beruhigt und zentriert. Außerdem werden die Schulter-Nacken-Muskeln gelockert und die beiden Gehirnhälften koordiniert.

Loch in der Hand: Diese Übung zeigt, wie leicht sich das Gehirn austricksen lässt. Ein gerolltes Papier wie ein Fernrohr vor das rechte Auge halten, beide Augen sind offen. Dann mit der linken Hand wie auf dem Foto nebenan an der Rolle langsam vor und zurückfahren. In der Hand erscheint ein Loch. In der



Inge Hegner bietet Augentraining an. Auch sie konnte ihre Sehkraft deutlich steigern.

Millionen Deutsche unter trockenen Augen leiden“, sagt Heger. Schließlich verbringt der Mensch doch mittlerweile einen Großteil seiner Zeit vor diversen Flimmerkästen. Dabei aber reduziere das Auge den Lidschlag, der für

Weniger Kochsalz

Blutdruck steigt sonst

Schon kleine Änderungen helfen, einem Schlaganfall vorzubeugen. Um den Blutdruck nicht ansteigen zu lassen, sollten täglich höchstens fünf Gramm Kochsalz verzehrt werden, rät Professor Hans-Christoph Diener von der Deutschen Gesellschaft für Neurologie. Jüngste Studien ergaben, dass schon zehn Gramm das Risiko für einen Schlaganfall um 23 Prozent erhöhen.

Erhöhte Cholesterinwerte lassen sich vermeiden, wenn auf tierische Fette in Wurst, Fleisch und Käse verzichtet wird. Stattdessen sollten mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Fetten und Fisch auf dem Speiseplan stehen. Und wer sich Süßes verknüpft, wirkt einem hohen Blutzuckerspiegel entgegen. Sind Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinwerte wieder im Lot, sind Gefäßschäden weitgehend ausgeschlossen. Wichtig sind auch mäßiger Alkoholkonsum, Verzicht auf das Rauchen und mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag.

Ein schädlicher Lebensstil

Arteriosklerose in den Industrieländern: Herz und Gefäße leiden besonders stark

Die Schädigung von Blutgefäßen durch Arteriosklerose scheint in erster Linie auf den westlichen Lebensstil zurückzuführen zu sein. Bisher war man davon ausgegangen, dass vor allem chronische Entzündungen im Körper dafür verantwortlich sind und somit das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.

Bei Menschen mit sehr ursprünglicher Lebensweise kommen Herz-Kreislauf-Erkrankungen äußerst selten vor, obwohl sie besonders häufig chronische Entzündungen durch Parasiten oder andere Erreger haben, wie der Berufsverband Deutscher Internisten unter Verweis auf eine US-Studie berichtet.

Die amerikanischen Wissenschaftler hatten den Gesundheitszustand der Tsimane, einer Volksgruppe im bolivianischen Amazonas-Gebiet, untersucht. „Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kommen bei ihnen praktisch nicht vor, obwohl etwa drei Viertel der Menschen von Würmern oder Ein-



Currywurst und Schweinebraten: Westlicher Lebensstil mit fettem Essen und wenig Bewegung gilt als Hauptgrund für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

zellern infiziert sind“, erklärt der Vorsitzende des Berufsverbandes, Wolfgang Wesiack. Ein Drittel der Tsimane leide an Atemwegserkrankungen, ein Viertel an Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Gleichzeitig seien bei ihnen hohe Entzündungswerte festgestellt worden.

In Verbindung mit der Lebensweise der Tsimane stellten diese Faktoren laut Wesiack aber offenbar keine erhöhte Gefahr für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung

dar: „Die Ergebnisse der Studie liefern Belege dafür, dass eine chronische Entzündung ohne andere Risikofaktoren, wie zum Beispiel Bewegungsmangel und zu üppige Ernährung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht fördern.“

Ein entscheidender Faktor für die Gesundheit des Herzens und der Gefäße sei dagegen regelmäßige Bewegung. Leichte bis mittlere sportliche Aktivität von 30 Minuten täglich senke die Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt erheblich.

Deutliche Warnsignale

Verengung der Halsarterie kann zu Schlaganfall führen

Warnsymptome wie eine einseitige Erblindung und Spachstörungen können auf eine Verengung der Halsschlagadern und damit einen drohenden Schlaganfall hinweisen. Auch Schwäche oder Gefühlsstörungen in Gesicht, Arm oder Bein gehören zu den Symptomen, die unbedingt ärztlich abgeklärt werden müssen.

Zunächst verlaufe die Krankheit ohne Beschwerden, bei einer mittel- bis hochgradigen Verengung der Schlagader können jedoch Schlaganfall-Symptome auftreten. „Auch wenn diese Symptome nur als vorübergehende Attacke erscheinen, sollten sie immer ernst genommen werden und zum Arzt führen, da sie Vorboten eines Schlaganfalls sein können“, rät Professor Heinz Reichmann. Die weitaus häufigste Ursache für eine Einengung der Halsarterien sind Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden, die sich teilweise lösen und die Blutgefäße des Gehirns verstopfen können.

Die Folgen sind ein vorübergehender Ausfall von Gehirnfunktionen, eine sogenannte transitorisch ischämische Attacke (TIA), oder ein Schlaganfall mit

bleibenden Schäden. In jedem Fall muss der Betroffene rasch in eine Klinik mit einer Schlaganfall-Spezialstation (Stroke Unit) eingeliefert werden.

Die Diagnose einer solchen Karotis-Stenose erfolgt schmerzfrei und unkompliziert mit Ultraschall. Bei einer Verengung von über 70 Prozent wird in der Regel eine Operation empfohlen.

Notfalls operieren

Unter Vollnarkose oder örtlicher Betäubung werden entweder die Ablagerungen entfernt und damit der Gefäßabschnitt wieder geöffnet oder es wird ein röhrenförmiges Metallgitter, ein sogenannter Stent, eingesetzt, um das Gefäß dauerhaft offen zu halten, berichtet Reichmann.

Zur Vorbeugung einer Karotis-Stenose sollte man auf das Rauchen verzichten, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, ein normales Körpergewicht halten und sportlich aktiv sein. Außerdem sollten Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes optimal eingestellt werden und erhöhte Cholesterin-Werte abgesenkt werden.

Supermarkt bei Kaufhof Nürnberg, Aufseßplatz 18 Mo.-Fr. von 9.15 - 20.00 Uhr - Samstags von 9.00 - 18.00 Uhr		THALHEIMER WURSTWERBEVERKAUF BAUERN-STADTWURST rot, weiß oder schwarz in bekannter Qualität je 100 g -0.89	Aus unserer Frisch Fisch Bedienungsabteilung VICTORIA BARSCHEILET frisch, la Qualität oder FRISCHE DORADEN je 100 g 1.29	Superknüller • Sie sparen über 33% BLUMENKOHLE aus Italien Hkl. I Stück -0.99	Superknüller • Sie sparen über 35% MELITTA CAFE versch. Sorten je 500-g-Vac-Pack 4.29
Superknüller • Sie sparen über 46% SCHWEINEKOTELET saftig und mager 100 g -0.37	AUS UNSERER FRISCHGEFLUGELABTEILUNG GANZE HÄHNCHEN Hkl. A SIE SPAREN 25% 1 kg 2.99	AUS UNSERER KÄSE-BEDIENUNGSABT. IT. TALEGGIO WEICHKÄSE o. OST. MONDSEER SCHNITTKÄSE 48% Fett i. Tr. 45% Fett i. Tr. je 100 g 1.11	AUS UNSERER GRILLHEISSTHEKE PUTENUNTERKEULEN oder PUTENFLÜGEL heil, gegart je 100 g -0.59	Superknüller • Sie sparen über 25% THOMY SONNENBLUMENÖL reich an VITAMINEN 750-ml-Flasche 1 Liter = 1,98 € 1.49	Superknüller • Sie sparen über 22% CINZANO ASTI SPUMANTE oder SEMISECCO je 0,75-ltr-Flasche 1 Liter = 5,99 € 4.49

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung/Abgabe in Haushaltsmengen