

Augentraining gegen Fehlsichtigkeit

Leiden Sie unter Grünem Star oder an AMD? Dann werden Sehschulen leider nicht helfen. Sie werden auch durch noch so langes Üben keine gesunden Augen bekommen. Hierbei handelt es sich um organische Augenkrankheiten, die auf jeden Fall in ärztliche Behandlung gehören.

Anders sieht es aus, wenn Sie wegen Fehlsichtigkeit eine Brille brauchen. Mit regelmäßigem Üben kann ein Augentraining helfen, die Leistung Ihrer Augen wieder zu verbessern. Probieren Sie es auf jeden Fall aus, wenn Sie unter Kurz- oder Weitsichtigkeit leiden oder eine Hornhautverkrümmung haben, ob auch Ihnen die Übungen helfen.

Übungen für gutes Sehen

Sie sollten Ihre Augen rund eine halbe Stunde pro Tag trainieren – dabei brauchen Sie aber nicht jede Übung zu machen. Suchen Sie sich die 3 aus, die Ihnen am besten gefallen. Wichtig dabei ist: Sie dürfen sich zu nichts zwingen und sollten ganz entspannt sein. Die Augenübungen sind übrigens auch sehr gut geeignet, wenn Sie zwischendurch Wartezeiten überbrücken müssen.

1. Palmieren Sie Ihre Augen. Setzen Sie sich vor einen Tisch und stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Tischplatte. Bedecken Sie nun Ihre geschlossenen Augen sanft mit Ihren gewölbten Handinnenflächen. Wichtig ist, dass kein Licht an Ihre Augen dringt. Sie können Ihren Kopf leicht auf die Hände stützen, dürfen jedoch keinerlei Druck auf Ihre Augäpfel ausüben. Sie sollen sich dabei entspannen, auf keinen Fall dürfen Sie eine Anstrengung in Ihren Augen spüren. Atmen Sie ganz ruhig und genießen Sie die Dunkelheit. Sie können in dieser Stellung so lange verharren, wie Sie sich dabei wohl fühlen. Dann nehmen Sie langsam Ihre Hände von den Augen. Erst danach öffnen Sie Ihre Augen ganz langsam. Mit dieser Übung können sich Ihre Augenmuskeln, die den ganzen Tag damit beschäftigt sind, sich scharf einzustellen, entspannen. Zudem können sich Ihre äußeren Augenmuskeln lockern. Ihre Augen gehen in Ruhestellung, sind nach oben und außen gedreht. Sie sollten diese Übung vor allem dann anwenden, wenn Sie Ihre Augen über Stunden hinweg anstrengen müssen. Sie können mit ihr übrigens auch chronische Verspannungen lösen.

2. Entspannen Sie Ihren Nacken. Verspannungen im Nacken führen auch zu Sehstörungen, hervorgerufen durch eine mangelnde Durchblutung des Kopfes und damit der Augen. Die Augen werden dann nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und können nicht mehr richtig sehen. Sitzen Sie die ganze Übung hindurch aufrecht auf einem Stuhl. Lassen Sie zu Beginn der Übung Ihr Kinn langsam nach vorne sinken. Es sollte Ihre Brust berühren. Verharren Sie in dieser Stellung, dann heben Sie Ihren Kopf wieder an, bis Sie ihn im Nacken haben. Ebenfalls wieder verharren, danach wieder nach vorne. Ihr Kopf sollte aufrecht sein. Nun drehen Sie ihn nach rechts, aber stoppen Sie sofort, wenn es Ihnen unangenehm wird. Halten Sie Ihren Kopf an dieser Stelle. Dann drehen Sie ihn langsam zurück und anschließend zur linken Seite. Achten Sie darauf, dass Sie die ganze Zeit aufrecht sitzen. Nun neigen Sie Ihren Kopf nach rechts. Wichtig ist, dass Sie ihn aufrecht halten, er darf nicht nach vorne pendeln. Halten Sie den Kopf, dann bewegen Sie ihn zurück, um ihn danach zur linken Seite zu neigen. Lassen Sie Ihren Kopf locker nach vorne hängen. Nun rollen Sie ihn entgegen dem Uhrzeigersinn, von vorne nach links hinten und wieder nach rechts vorne. Sie sollten zwar große Kreise beschreiben, dennoch keine Kraft aufwenden. Nach 3 bis 5 Drehungen sollten Sie die Richtung wechseln. Alle 4 Phasen sollten Sie 10- bis 15-mal wiederholen.

3. Entspannen Sie durch den Fernblick. Den ganzen Tag über sind Ihre Augen gezwungen, im Nahbereich zu sehen. Das ist eine Distanz, die zwei Meter nicht überschreitet. Ganz gleich, ob Sie lesen, vor dem Bildschirm sitzen, nähen, kochen oder aufräumen, weiter als zwei Meter schweifen Ihre Augen dabei nicht in die Ferne.

Diese so genannte Dauer-Akkommodation führt dazu, dass Ihre inneren Augenmuskeln ständig angespannt sind. Es kann zu chronischen Verspannungen kommen, die dazu führen, dass Sie nicht mehr klar sehen können. Blicken Sie daher jede Stunde zehn Minuten lang in die Ferne, auf etwas Grünes, wenn es geht. Grün ist die angenehmste Farbe für Ihre Augen – Sie vermeiden so die Überanstrengung Ihrer Augenmuskeln.

4. Fixieren Sie in Nähe und Ferne. Suchen Sie sich einen Gegenstand, der sich in knapper Entfernung vor Ihnen befindet, rund 30 cm entfernt. Fixieren Sie diesen Gegenstand 10 Sekunden lang, dann schauen Sie aus dem Fenster in die Ferne, ebenfalls 10 Sekunden lang. Diese Übung sollten Sie 10-mal wiederholen. So trainieren Sie Ihre Muskeln, sich anzuspannen und wieder zu lockern. Vorsicht: Wenn Ihnen schwindelig wird oder Ihre Augen schmerzen, hören Sie sofort mit den Übungen auf!

5. Üben Sie Ihre Blickbeweglichkeit. Diese Übung ist nicht einfach, zeigt aber eine große Wirkung. Ihre Augenmuskeln werden dabei zu ihrer vollen Beweglichkeit angeregt. Die folgenden vier Übungssequenzen sollten Sie jeweils 10- bis 15-mal wiederholen. Achten Sie darauf, dass Ihre Blickbewegungen möglichst harmonisch sind. Halten Sie Ihren Kopf die ganze Zeit gerade. Schauen Sie ganz nach rechts, bis Sie mit Ihren Augäpfeln nicht mehr weiter können. Nun wechseln Sie schnell Ihre Blickrichtung ganz nach links, ohne vorher etwas fixiert zu haben. Die gleiche Übung machen Sie jetzt, indem Sie nach oben und unten schauen. Blicken Sie anschließend nach rechts oben. Dann lassen Sie Ihren Blick nach links unten wandern. Schauen Sie nun nach links oben, dann nach rechts unten. Wechseln Sie die Blickrichtung wieder, ohne etwas fixiert zu haben. Nach der Hälfte der Wiederholungen wechseln Sie die Richtung. Schauen Sie nach unten. Nun fangen Sie an, Ihre Augen zu rollen. Achten Sie darauf, dass Sie soweit nach außen schauen wie möglich.

6. Üben Sie die Konvergenz (Übereinstimmung beider Augen) Halten Sie einen Bleistift in Ihrer Hand möglichst weit von Ihrer Nase weg. Fixieren Sie ihn, bis Sie ihn scharf sehen. Nun bewegen Sie ihn langsam zur Nase hin, dabei dürfen Sie ihn nicht aus den Augen verlieren. Sie sollten ihn immer scharf sehen. Halten Sie ihn einen Moment weg, um ihn dann wieder auf Sie zuzubewegen. So üben Sie die Konvergenz. Das ist die Fähigkeit Ihrer Augen, beide zeitgleich auf einen Punkt zu blicken. Sie brauchen eine gute Konvergenz, um im Nahbereich arbeiten zu können. Weicht nur ein Auge ab, beginnen Sie, doppelt zu sehen. Diese Übung sollten Sie sofort abbrechen, wenn es unangenehm wird, ansonsten beträgt die Übungsdauer 2 bis 3 Minuten.

7. Schulen Sie Ihr beidäugiges Sehen. Dazu brauchen Sie einen Partner, der einen Bleistift vor Ihnen senkrecht nach oben und unten bewegt. Sie versuchen nun, diesen Stift mit einem zweiten Stift am oberen Ende zu berühren. Als Profi können Sie die Übung auch mit einem Auge probieren, halten Sie das andere geschlossen. Sie schulen hiermit die Zusammenarbeit Ihrer beiden Augen. Diese ist wichtig für die Arbeit am Bildschirm, fürs Lesen und für andere Aufgaben im Nahsichtbereich. Zudem ist beidäugiges Sehen sehr wichtig – nur dann können Sie auch räumlich sehen.

8. Befeuchten Sie Ihre Augen durch Blinzeln. Das sollten Sie zwischendurch immer wieder machen, besonders wenn Sie am Bildschirm arbeiten: Blinzeln Sie einfach bewusst häufig. So erhöhen Sie die Befeuchtung Ihres Augapfels, der dadurch besser mit Nährstoffen versorgt wird. Gleichzeitig beugen Sie brennenden Augen vor. Stört Sie häufiges Blinzeln beim Arbeiten? – Das nächste Telefongespräch ist dazu ebenfalls sehr gut geeignet.



9. **Fahren Sie „Achterbahn“.** Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine stehende 8 vor. Nun fahren Sie die Umriss dieser 8 mit Ihren geschlossenen Augen nach, ohne dass Sie dabei den Kopf bewegen. Fahren Sie 3-mal links- und 3-mal rechtsherum.

10. **Trainieren Sie Ihre Augenbeweglichkeit.** Fixieren Sie ein Objekt, das sich rund 6 Meter von Ihnen entfernt befindet. Bei 6 Metern muss sich die Augenlinse nicht mehr angestrengt scharf stellen. Umfahren Sie die Konturen des Objekts mit Ihren Augen, ohne dass Sie den Kopf bewegen. So üben Sie die Beweglichkeit Ihrer Augen.

11. **Entspannung durch Anspannung.** Setzen Sie sich bequem hin. Nun kneifen Sie Ihre Augen, so fest es geht, zu. Halten Sie die Spannung 10 Sekunden lang, dann öffnen Sie sie wieder für 10 Sekunden. Wiederholen Sie diesen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung 5-mal.