

Besser und entspannter sehen durch Augentraining

Vortrag von Dieter Loboda

(Zusammenfassung von Saskia Münz)

Der Computer ist aus der heutigen Arbeitswelt nicht mehr weg zu denken. Viele verbringen nicht nur beruflich sondern auch privat mehrere Stunden am Tag vor dem Bildschirm. Dabei wird dem Schulter- und Nackenbereich und vor allen den Augen z. B. durch falsche Sitzhaltung oder unzureichende Pausen einiges zugemutet. So wundert es nicht, dass viele Nutzer über Verspannungen, Müdigkeit, trockene Augen und Kopfschmerzen klagen.

Mit gezieltem Augentraining lassen sich jedoch, so Dieter Loboda, viele Beschwerden deutlich reduzieren und die Sehfähigkeit verbessern. Herr Loboda arbeitet seit vielen Jahren als Trainer und Berater u. a. in der betrieblichen Gesundheitsförderung und bietet mit dem „Integrativem Augenwalking ©“ ein ganzheitliches Augentraining für Menschen, die Sehschwächen überwinden oder vermindern wollen.

In seinem Vortrag zeigte Herr Loboda zunächst auf, dass die Augen zu den wichtigsten Sinnesorganen gehören. Mehr als zwei Drittel unserer Eindrücke sind visueller Art. Das Gehirn und die Augen betragen zwar nur ca. 3 % des Körpergewichtes, benötigen aber 25 % des Sauerstoffbedarfs. Als Hochleistungsorgan besteht unser Auge aus 120 Mio. Sinneszellen. 30 Regionen des Gehirns verarbeiten die vom Auge kommenden Signale und setzen sie zum Eindruck eines einheitlichen Bildes zusammen. Dabei sind 5 Mrd. Neuronen an der Verarbeitung visueller Reize beteiligt. Regelmäßige Pausen sind daher nicht nur sinnvoll sondern zwingend notwendig, um die Konzentration zu erhalten und Verspannungen und trockene Augen zu vermeiden.

Im Rahmen des GfA-Abends stellte Herr Loboda neben Daten und Fakten aber auch verschiedene Methoden und Übungen vor, die einfach und ohne großen Zeitaufwand am Arbeitsplatz oder zu Hause durchzuführen sind. Vor dem eigentlichen Üben sollte man sich jedoch zunächst kurz „aufwärmen“. Dies kann z. B. durch leichtes „Trommeln“ der Fingerspitzen auf Stirn und Kopf und anschließendes leichtes Streichen mit den Zeigefingerknöcheln über das Jochbein (von innen nach außen) erfolgen. Dann folgt das eigentliche Training, dass sich - je nach Übung - z. B. auf die Stärkung der Augenmuskeln, die Nah- und Fernsicht oder die Sehschärfe auswirkt.

Zum Trainieren der Nah- und Fernsicht sollten die Teilnehmer beispielsweise einen Stift nehmen, diesen vor die Nasenspitze halten und direkt auf den Stift schauen. Der Stift wurde immer weiter weggeführt, bis der Arm ausgestreckt war und dabei weiter mit den Augen verfolgt. Dann sollten die Teilnehmer bewusst auf ein Objekt in weiterer Ferne (z. B. einen Punkt am Ende des Raumes) blicken und die Übung in umgekehrter Reihenfolge durchführen (ausgestreckten Arm wieder zu Nase führen). Im Anschluss daran folgten zwei bis drei Wiederholungen.

Nach jeder Übung ist das sog. „Palmieren“ unerlässlich. Dieses lässt sich als eine Art „optisches Fasten“ beschreiben und dient der Entspannung. Hierbei werden zunächst die Handinnenflächen durch Reiben erwärmt, um die Augen anschließend damit abzudecken. Die Ellenbogen sollten dabei am besten auf einen Tisch oder die Beine gestützt werden. Die Augen sind entspannt und geschlossen. Nach einigen Atemzügen können die Hände dann langsam wieder entfernt werden (dabei blinzeln, um sich an das Licht zu gewöhnen).

Neben den Übungen hatte Herr Loboda auch noch einige Tipps für den Alltag: So sollte man sich beim Augentraining nicht unter Druck setzen und einfach mehrere kleine Übungseinheiten über den Tag verteilen. Darüber hinaus helfen auch regelmäßiges Trinken von Wasser oder im Stehen telefonieren, um Trockenheit und Verspannungen vorzubeugen.

Am Ende des Abends waren sich die Teilnehmer auf jeden Fall einig: sie fühlten sich viel wacher und entspannter. Ein guter Grund, die Übungen auch zukünftig in den (Arbeits-) Alltag zu integrieren.

Hinweis: Weitere Übungen finden Sie bei Interesse in den Übungsbüchern „Augentraining mit Farbtherapie“ oder „Augenwalking© Kurzpausen für Büro-, Lern-, Lehr- und Heimarbeitsplätze mit Bildschirm“.