Приложение 6

**Lebendiges Sehen – Augentraining – Wohlbefinden**

Die taegliche Belastung unserer Sinne – speziell auch fuer unsere Augen, hat waehrend der letzten Jahren enorm zugenommen. Und die Folgen dieser Ueberstrapazierung sind vielen sehr vertraut, z.B.:

* Augenbrennen
* Augeninfektionen
* Kopfschmerzen
* Nackenverspannungen
* Rueckenbeschwerden

Augentraining kann bei solchen Beschwerden fuer Linderung sorgen. Durch die regelmaessige Anwendung von Augengymnastik gewinnen die Augen an Elastizitaet.

Einfache Uebungen wirken sich auf das Wohlbefinden des ganzen Koerpers aus. Sie erleben sich entspannter, gelockerter und gestaerkt.

Sehen, ein lebendiger Vorgang – der mittels Augentraining enorm an Energetik, Kraft und Intaensitaet gewinnen kann.

Das Augentraining hilft die Sehkraft erhalten und nicht selten wird diese gar verbessert! Augentraining ersetzt nicht den Gang zum Arzt, versteht sich aber klar als sinnvolle, wertvolle Selbsthilfe.

Die ersten drei Techniken helfen, die ueberbeanspruchten Augenmuskeln zu entspannen. Diese Uebungen sollten bewusst in den Tagesablauf eingestreut warden – als wohltuende Pause fuer die Augen und den ganzen Koerper.

1. **Abdecken der Augen (Palmieren)**

Sich an einen Tisch setzen und die Ellbogen auf die Oberflaeche stuetzen. Die geschlossenen Augen mit den Handinnenflaechen bedecken, sodass kein Licht eindringt. Auf die Augenaepfel nicht druecken.

1. **Nackenentspannungs-Uebengen**
* Den Kopf langsam nach vorne sinken, bis das Kinn die Brust beruehhrt. Kurz in dieser Stellung bleiben und dann den Kopf wieder anheben, Dann wieder den Kopf langsam auf die Brust sinken lassen. 5x – 10x wiederholen.
* Den Kopf langsam nach rechts wenden, aber nur soweit es angenehm ist. Aufrecht sitzen! Einen Moment verharren und den Kopf dann auf die linke Seite drehen. Mehrmals diese Bewegung wiederholen.
* Langsam den Kopf seitlich neigen – darauf achten, ihn dabei nicht auch nach vorn zu beugen. Der Zweck ist die Entspannung. Diese Bewegung auf beide Seiten mehrmals wiederholen.
* Den Kopf nach vorne haengen lassen. Langsam und behunsam, ihn nach links, nach hinten, nach rechts und wieder nach vorne zu rollen. Moeglichst grosse Kreise beschreiben. Nach drei bis fuenf Runden die Richtung wechseln.
1. **Bewusste Aenderung des Sehbereichs.**

Beim Lesen, Naehen, Kochen, am Bildschirm, in der Schule, an der Arbeit, im Buero: oft sind wir stundenlang zur Dauer-Akkomodation gezwungen. Die inneren Augenmuskeln sind dabei staendeig angespannt.

Bei solchen Taetigkeiten mindestens einmal in der Stunde den Blick in die Ferne schweifen lassen. Die Augenmuskeln bewusst zu entspannen versuchen. Wichtig fuer das Befinden ist auch die Farbe, die man betrachtet. Gruen ist die fuer das Auge angenehmste Farbe.

1. **Umfokussieren**

Einen Gegenstand, der sich in ca. 30 cm Naehe befindet, fixieren. Nach einer kurzen Zeit den Blick wieder in die Ferne schweifen (z.B. zum Fenster hinaus). Die Augen entspannen. Dann wieder den Gegenstand in der Naehe fixieren, wieder in die Ferne schauen. Dies zehn mal wiederholen.

1. **Blickbewegungsuebungen**

Alle Uebungen achtmal wiederholen, aber nur dann, wenn man sich dabei wohl fuehlt.

* Ohne den Kopf zu bewegen ganz nach rechts blacken, bis die Augenaepfel im aeussersten Winkel stehen. Dann schnell und ohne etwas zu fixieren nach links wechseln und so fort.
* Das gleiche machen, dismal mit Blick nach oben un unten.
* Nach rechts oben, nach links unten, nach links oben und dann nach rechts unten blacken. Mehrmals diese Kreislauf wiederholen und dann die Richtung wechseln.
* Nach unten blacken und die Augen zu rollen beginnen. Der Augenapfel sollte immer moeglichst weit aussen stehen. Der kreis, der dabei mit den Augen beschrieben wird, sollte moeglichst gross sein.
1. **Konvergenzuebung**
* Einen Bleistift fixieren, den man in der ausgestreckten Hand haelt. Dann langsam ihn zur Nase hinfuehren, ohne ihn aus dem Blick zu verlieren. Einen Moment verharren und die Hand wieder vom Koerper wegbewegen. Den Vorgang sechsmal wiederholen.