

## Kurze Zusammenfassung für den 28.04.2021

### Zu meiner Person:

Ich hatte viele Jahre einen PC-Arbeitsplatz in der öffentlichen Verwaltung und irgendwann wurden aus Adleraugen angestrengte Augen und ich hatte oft schon kurz nach Arbeitsbeginn „Nebel“ vor den Augen. Die aufgesuchten Augenärzte konnten mir nicht helfen und hielten es für Einbildung. Auf der Suche nach Hilfe entdeckte ich das ganzheitliche Sehtraining.

Ich machte die Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin und Kursleiterin Augenschule. Seitdem nimmt mich dieses spannende Thema gefangen und ich habe mich fortlaufend weitergebildet. Neben Firmenkursen biete ich auch Einzelstunden, Gruppenkurse, Kurse für Kinder und Augenspaziergänge an.

### Zu den Inhalten des Sehtrainings:

**LEITGEDANKE – ÜBERANSTRENGUNG DURCH BILDSCHIRMARBEIT UND ENTSPANNUNG DURCH DAS ERLERNEN NEUEN SEHVERHALTENS MITHILFE EINFACHER ÜBUNGEN.** Dafür ist es sinnvoll, die Funktion des Sehsinns zu kennen

#### Allgemeine Informationen

Es war der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates, der die Anfänge des Sehtrainings entwickelte, als er die Überlegung anstellte, dass die Augen ebenso wie der Rest des Körpers zur Regeneration fähig sein müssten, wenn man sie entlastet.

Er entwickelte die ersten Augenübungen und hatte damit große Erfolge. Daraus hat sich im Laufe vielen Jahrzehnte das heutige Sehtraining mit seinen leicht zu erlernenden Übungen entwickelt.

Ursprünglich nutzten die Menschen die Augen überwiegend, um in die Ferne zu schauen. Heute müssen unsere Augen Hochleistungen vollbringen. Wir schauen überwiegend im Nahbereich und nehmen immer mehr Informationen über die Augen auf. Durch die Digitalisierung insgesamt und insbesondere in der Arbeitswelt werden die Augen extrem einseitig benutzt und entsprechende Probleme bleiben nicht aus.

Im Zeitalter der Informations- und Kommunikationstechnik ist die Sehfunktion zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Wir blicken angestrengt auf kleine Monitore im Nahbereich – PC, Tablet, Smartphone und TV. Unser Sehsinn braucht aber Abwechslung, die er kaum noch erfährt.

Anstrengende visuelle Tätigkeiten führen auf Dauer zu Ermüdung und einer Vielzahl von Beschwerden. Augenbrennen, sowie Druck- und Schmerzgefühl in den Augen, Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, verschwommene Sicht, mangelnde Ausdauer bei der Bildschirmarbeit oder beim Lesen, auch allgemeines Unwohlsein und Konzentrationsstörungen sind häufige Erscheinungen. Müde Augen sind ein versteckter Zeit- und Energiekiller.

Weltweit sind heute 90% der Jugendlichen in Großstädten kurzsichtig. 60 – 70% der Erwachsenen weltweit sind auf Sehhilfen angewiesen. In Asien, wo mehr Leistungsdruck besteht, sind die Zahlen noch höher.

Schon nach kurzer Zeit der Corona-Pandemie stellte man auch hierzulande eine Verschlechterung der Augen bei Kindern und Erwachsenen fest. Viele klagen über angestrengte Augen.

Es gilt also Wege für einen Ausgleich für die Augen zu finden. Denn, wird das Sehsystem entlastet, wie beispielsweise am Wochenende oder im Urlaub, verschwinden viele Symptome.

Am Bildschirm blicken wir in blaues, für die Augen sehr ungesundes Licht und wir beginnen zu starren. Beweglichkeit und Leichtigkeit der Augen verschwinden. Auch stellen wir das Blinzeln beim Starren fast ein. Dadurch werden unsere Augen nicht mehr ausreichend befeuchtet und der Tränenfilm nicht mehr auf den Augen verteilt. Die Augen werden trocken und gereizt.

Eine wichtige Funktion haben auch unsere Augenmuskeln. Das Auge ist von 6 äußeren Augenmuskeln umgeben. Um klares Sehen zu ermöglichen, müssen diese Muskeln locker und beweglich sein. Durch zu langes Starren auf den Monitor verspannt sich diese Muskulatur häufig und das Gesehene wird unscharf.

Haben Sie eine Vorstellung, wie groß so ein einzelner Muskel ist?

Die Scharfeinstellung der Bilder erfolgt durch das Zusammenspiel von Augenlinse und dem sogenannten Ziliarmuskel. Dabei handelt es sich um einen Ringmuskel, der die Augenlinse umgibt und ihre Ausdehnung beeinflusst. Beim Sehen in die Ferne ist der Ringmuskel geweitet und entspannt. Beim Blick in die Nähe zieht er sich zusammen und spannt an.

Bei der Bildschirmarbeit bleibt dieser Muskel oft über einen langen Zeitraum in angespanntem Zustand. Es kommt vor, dass das Sehen im Nahbereich oder in der Ferne anschließend vorübergehend verschwimmt. Ein häufiger Blickwechsel zwischen Nah und Fern verhindert solche lästigen Phänomene.

Zum Verständnis kann ich unseren Sehsinn hier nur kurz erklären. Hat man mehr Kenntnis davon, versteht man die Funktion und warum das Sehverhalten verändert werden sollte und dann auch zur Verbesserung des Sehens führen kann. Es geht hier ganz überwiegend um Entspannung der Augen.

Der Sehsinn ist unser komplexester Sinn.

**Sehen ist das faszinierende Zusammenspiel von einerseits Licht und Dunkelheit und andererseits Augen und Gehirn. Sehzellen laden sich auf und entladen sich, nur so ist Sehen möglich.**

Aber, der ganze Körper ist am Sehvorgang beteiligt.

**Der Sehvorgang hängt ab von - optimaler Atmung, optimaler Ernährung, optimaler Durchblutung. Alle Nährstoffe zu den Augen und alle Schlacken, die abtransportiert werden, müssen durch diesen Engpass Nacken. Folglich ist ein entspannter Nacken auch Voraussetzung für entspanntes Sehen.**

Meist sitzen wir relativ unbeweglich in starrer Haltung vor dem Bildschirm, dabei kommt es zu Fehlhaltungen. Lockerungsübungen sind also auch wichtig.

Allgemein:

Ich halte nicht sehr viel von Sehübungen, die dauerhaft über den PC angeleitet werden, da es Ziel des Sehtrainings ist, den Augen Abwechslung zu bieten, die sie bei der Bildschirmarbeit nicht bekommen.

Sinnvoll sind regelmäßige kleine Pausen für die Augen, weg vom PC, wie z.B. der Blick in die Ferne und der Einsatz anderer leicht zu erlernender kleiner Augen- und Entspannungsübungen, die man gut in den Alltag einbauen kann.