

■ FITNESS

Krafttraining für den scharfen Blick

Im Computerzeitalter klagen viele Menschen über Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen – ein Sehtraining hilft

Wenn Markus H. in der Beiz die Speisekarte studieren will oder im Büro das klein Gedruckte in einem Vertrag, so muss der 46-Jährige seine Brille auf die Stirn schieben und das Schriftstück bis wenige Zentimeter vor seine Nasenspitze führen. Dabei ist Markus H. eigentlich kurzsichtig. Jetzt hat ihn sein Optiker aufgeklärt: Ab dem 40. Lebensjahr nimmt bei vielen Menschen die Sehkraft deutlich ab, oder Fehlsichtigkeiten verändern sich. Stimmt. Denn Markus H. sieht jetzt wieder etwas besser in die Weite, dafür erkennt er die Buchstaben in der Nähe nicht mehr.

Sehtraining auf dem Weg zur Arbeit

Was kann Markus H. tun? Soll er sich eine stärkere Brille bestellen oder sich gleich unter den Laser legen? Vielleicht gehts ja auch einfacher – und vor allem gesünder. Mit regelmässigem Augentraining kann bei vielen Menschen die Sehkraft deutlich verbessert oder eine Verschlimmerung hinausgezögert werden. Die Kinesiologin und Sehtrainerin Evelyn Ott führt in Höngg eine Praxis für ganzheitliches Sehtraining. Viele ihrer Kunden klagen über Alterssichtigkeit, wollen aber keine Brille tragen. «Während der zirka drei- bis fünfwöchigen Behandlung lernen meine Kunden verschiedene einfache, aber wirkungsvolle Übungen, die sie fortan problemlos in ihren Alltag einbauen und auch nach Abschluss der Behandlung selbst weiterführen können», sagt die Augentrainerin. Wer die Übungen regelmässig macht, stärkt die Muskulatur und die Netzhaut – die Augen werden wieder leistungsfähiger und müssen sich weniger anstrengen. «Einige meiner Kunden sind durch regelmässiges Sehtraining nicht mehr so stark auf ihre Brille



Gezieltes Sehtraining: Kinesiologin und Sehtrainerin Evelyn Ott mit einem Patienten.

BILD: NANDOR NAGY

angewiesen: Sie finden sich zu Hause wieder ohne Sehhilfe zurecht.»

Das Auge auf den Arbeitsplatz richten

Auch Susanne P. hat Probleme mit den Augen. Die 35-jährige Sekretärin arbeitet mehr als sechs Stunden pro Tag am Bildschirm. Das ständige In-die-Nähe-Sehen bei der Arbeit am Computer ist für die Augen eine extreme Belastung. Kein Wunder, klagt Susanne P. immer häufiger über

Kopfschmerzen, Müdigkeit, seelische Verstimmungen und über schmerzhafte Verspannungen an den Schultern. Auch solche Symptome lassen sich mit gezielten Augen- und Entspannungsübungen weit gehend vermeiden. In Computer-Augenworkshops zeigt Evelyn Ott zudem, wie sich der Arbeitsplatz mit wenigen Handgriffen körper- und augenfreundlich einrichten lässt und welche Übungen den Augen helfen, die Bildschirmarbeit besser zu verkraften, wodurch sich das ganze Wohlbefinden verbessert. **Gabriela Baumgartner**

■ **Ganzheitliches Sehtraining:** Evelyn Ott organisiert Gruppenkurse (auch für Betriebe) wie zum Beispiel einen Computer-Augenworkshop und bietet Einzelberatungen an. Ein Kurs umfasst 6 Lektionen und kostet 160 Franken, eine Einzelstunde kostet 90 Franken. Die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA empfiehlt ein gezieltes Sehtraining. Anmeldung und Infos: Imbisbühlstasse 96, 8049 Zürich, Tel. 079 261 22 08, evelyn_ott@bluemail.ch, www.evelyn-ott.ch.