

Sehtraining wirkt dort, wo die Brille nicht hinkommt

Paderbornerin hilft, wenn Augen von Smartphones, PC und E-Books gestresst sind

Paderborn (WB). Schnell mit dem Smartphone die E-Mails checken und ein paar SMS schreiben, dann bei der Arbeit acht Stunden vor dem PC sitzen. Abends mit dem Tablet gemütlich den Couchsurfer geben und zur Nacht noch ein paar Seiten im E-Book lesen. Das hält doch kein Auge aus!

„Genau das ist das Problem – und es wird sich aller Voraussicht nach in den kommenden Jahren und Jahrzehnten noch massiv verschärfen“, sagt Christiana Siemensemeyer, 2015

für Gesundheit und Soziales-Physio- und Bobaththerapeu-
tin. Die Gesundheitsexpertin,
die seit 30 Jahren in der Ge-
sundheitsförderung tätig ist, er-
schließt in Paderborn derzeit
ein neues Feld: Sie bietet ganz-
heitliches Sehtraining an.

Das Training wirkt kurz ge-
sagt, dort, wo die Brille nicht
hinkommt. Mit anderen Wor-
ten: Eine Brille zu tragen be-
deutet nicht automatisch, gut
zu sehen. Christiana Siemens-
meyer: »Mit dem Sehtraining
können wir die Beweglichkeit
der Augen schulen, die Einstel-
lung zwischen Nähe und Ferne,
das Zusammenspiel beider Au-
gen und die Verarbeitung des
Gesehenen im Gehirn.«

Für Kindergarten und Schule

Naharbeit wie zum Beispiel die Arbeit am PC und das Sehen auf zweidimensionaler Fläche sind unnatürlich. Sie stellen eine hohe Anforderung an das visuelle System des Körpers dar und hinterlassen entsprechend deutliche Spuren: Symptome wie Kopf- und Nackenschmerzen, gerötete, tränende, müde und trockene Augen, Konzentrationsverlust, sogar

warnungen, wie das Verrutschende von Formen und Linien erschweren Erwachsenen, aber auch Kindern den Alltag. »Fehlhaltungen werden provoziert. Sehstress bedingter Leistungsabfall mit sinkender Arbeitsqualität bis hin zum Burnout.



Bevor Christiana Siemensmeyer für ihre Probanden einen Sehtrainingsplan erstellt, nimmt sie die Augen unter Berücksichtigung der Gesamtsituation des Einzelnen erst einmal genau unter die Lupe.
Foto: Besim Maziqi

mit Hornhautverkrümmung, schielende oder besonders lichtempfindliche, durch Naharbeit besonders beanspruchte Menschen, aber auch schulauffällige Kinder, die unter Konzentrationsmangel, Kopf- und Bauchschmerzen leiden und sogar ADHS-Kinder sind potenziell Zielgruppe für das Sehtraining. »Bis zu acht Minuten täglich ist der ideale Zeiteinsatz für das Sehtraining, das Betroffene nach einer Einführung allein absolvieren können.

berdem sei es nötig, auch das Wohn- und Arbeitsumfeld so augenfreundlich wie möglich zu gestalten: Lichthelligkeit von 500 Lux im Büro und genügend Luftfeuchtigkeit sind genauso wichtig wie ausreichend körperliche Bewegung – denn auch die trainiert automatisch die Beweglichkeit der Augen mit. An Eltern richtet die Gesundheitsexpertin dringend den Rat, ihren Kinder so viele Spielgelegenheiten wie nur irgend möglich anzubieten – und zwar in

heitlichkeit folgend, geht die im Garten oder beim Kindersport. Was die Augengesundheit betrifft, gilt die Formel: so wenig Medien nutzen, wie es geht. Je später die Kleinen Fernseher, Smartphone, PC und Tablet für sich entdecken, desto besser. Daniela Lang

@ www.concept-mensch-pb.de