



**RASTERBLICK** Die „Gitterbrille“ trainiert die Augenmuskeln

**VERDUNKELUNG** Kleine Säckchen sorgen für Finsternis – das entspannt

# Workout für den Durchblick

Auch die Augenmuskeln können verspannt sein und so den Blick trüben. Sehtraining ist hilfreich für viele Betroffene

Die Idee ist fast 100 Jahre alt, scheidet aber immer noch die Geister: Kann man mit simplem Training der Augenmuskeln Fehlsichtigkeit behandeln? Viele Augenärzte sehen in der Methode esoterische Quacksalberei, ganzheitliche Gesundheitspropheten wiederum beklagen die Ignoranz der Mediziner und vermuten eine Verschwörung der Brillenindustrie. Leo Angart ist einfach nur froh, nach 26 Jahren keine Brille mehr tragen zu müssen.

Ein Wochenende lang lernen Interessierte bei dem Dänen, wie sie an ihrer Sehkraft arbeiten können. Der Augapfel wird von sechs Muskeln bewegt, zwei davon verlaufen um den Äquator des Auges. Sind sie verspannt, schnüren sie den Augapfel ein, der – so die Theorie – dadurch kurzsichtig wird. Ungleichmäßige Spannung der Augenmuskeln verzieht die elastische Linse und führt zu Hornhautverkrümmung (Astigmatismus). „Es ist wie mit den Schultern: Wenn wir den ganzen Tag verspannt geradeaus gucken, wird der Rücken steif, manche Muskeln lösen sich nicht mehr von allein“, sagt Angart.

Um das zu vermeiden, rollen seine Kurs Teilnehmer mit den Augen, fokussieren Objekte am Rand des Blickfelds und versuchen dann, gezielt zu entspannen. Ein Zeichen für

entspannte Augen ist die Fähigkeit, tief-schwarz zu sehen, wenn die Lider heruntergeklappt sind. Vor überlasteten Augen wabern bunte Schlieren und tanzen helle Flecken.

Das „Palmieren“, das Abdecken der Augenhöhlen mit den Handflächen zur Entspannung im Tiefschwarz, propagierte als erster der Augenarzt William Bates, dessen Buch „Besser sehen ohne Brille“ 1920 Furore machte. Darin empfahl der Mediziner aber auch, in die Sonne zu schauen – eine verheerende Praxis, die die Netzhaut schädigen kann.

„Das ist Scharlatanerie und sonst nichts“, sagt Herbert Kaufmann, Direktor der Universitätsaugenklinik für Schielbehandlung und Neuroophthalmologie in Gießen. Wenn das Auge zu lang oder zu kurz gewachsen sei, brauche es eine Brille. „Ich bekomme einen heiligen Zorn, wenn ich höre, dass die Leute, anstatt Gläser zu tragen, schlecht sehen und sich quälen sollen.“

Zwar gebe es keine nachgewiesene Wirkung von Sehtraining, räumt auch der Lübecker Augenarzt Christian Laugs ein. Augenübungen, so der Leiter des Arbeitskreises Psychosomatik beim Berufsverband der Augenärzte, wirkten jedoch auf die Psyche. „Oft entlastet es Patienten, wenn sie das Gefühl bekommen, etwas für sich tun zu können.“

Richtig ist: Dauerndes Sehen auf nahe Objekte wie Bücher oder Computerbildschirme fördert die Kurzsichtigkeit. Augenübungen können das Tempo bremsen, mit dem die Sehkraft abnimmt. „Für die Augen kann man genauso Gesundheitsvorbeugung machen wie für Herz oder Kreislauf“, sagt Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, Leiter des Instituts für Sehtraining in Bad Vilbel. „Die meisten Sehprobleme beginnen im Nacken. Durch die Verspannung ist die Durchblutung schlecht, es kommt zu Kopfschmerz und Augenbrennen. Das schwächt auf die Dauer die Sehfähigkeit.“ Hätscher-Rosenbauer empfiehlt vor allem Lockerungsübungen und Entspannungstechniken. Er hat eine „Rasterbrille“ entwickelt, hinter der sich die Augen hin und her bewegen müssen und dabei Augentraining machen. Den Erfolg seiner Methode dokumentiert eine Studie des Instituts für Sozialwissenschaftliche Forschung in München und der Uniklinik Heidelberg. 42 Bildschirmarbeiter, die über Lichtempfindlichkeit, trockene Augen und nachlassende Sehkonzentration klagten, sollten einfache Übungen lernen:

- bei geschlossenen Augen entspannen,
- die Augen mit den Fingerkuppen beklopfen, Augenbrauen, Schläfen und Kiefermuskeln massieren, den Körper strecken,
- Augen öffnen und in die Ferne blicken,
- Kopf kreisen lassen, Schultern lockern und dabei sanft mit den Augenlidern schlagen,
- zwischen sich und dem Horizont fünf Punkte festlegen und mit den Augen ohne Eile von Station zu Station wandern – von nah nach fern und zurück,
- mit der Nasenspitze mehrfach eine Acht in den Raum malen,
- den Blick in einer farbigen Fläche versinken lassen und dabei tief atmen,
- die Handflächen über die geschlossenen Augen legen und zur Ruhe kommen.

Bei 58 Prozent der Probanden gingen die Beschwerden deutlich zurück. ✕

JUTTA VON CAMPENHAUSEN