



„Vitalia - Freunde natürlichen Lebens e.V.“

Gemeinnütziger Verein im Sinne der Öffentlichen Gesundheitspflege VR 11634
Eibseestr. 3, 81377 München, Telefon 089 – 171766, Mo. - Fr. von 15-19 Uhr

Margot Zimmer und Ingrid Heinrich, Vorstände

www.vitalia-verein.de E-Mail: kontakt@vitalia-verein.de



Die Augenschule mit Herz in Starnberg

Wie verändert die Digitalisierung im Alltag unser Sehen?

Am 28. Mai sollte zu diesem Thema mein Vortrag stattfinden. Doch die Welt steht still und erlaubt es nicht zusammenzukommen. Auf diesem Wege möchte ich Ihnen trotzdem ein paar Tipps zu dem gerade jetzt brisanten Thema geben. Die Corona-Krise hat dazu geführt, dass wir uns alle vermehrt über die Welt der Computer austauschen, die einzige Chance die uns bleibt, um wenigstens virtuell miteinander in Verbindung zu bleiben. Zoom Konferenzen, Whats-App Nachrichten haben ihren Einzug nicht nur in die Kinderzimmer gefunden, auch in den Pflegeheimen wird nun eine Gemeinschaft mit den Familien über Bildschirme aufrechterhalten. Noch nie ist im Alltag der Computer so wichtig und so dauerhaft im Einsatz, wie heute.

Doch was bedeutet das für unser Sehen? Wie geht es den Augen, bei dem gehäuften Blick in den Bildschirm?

Das Dauer- Nah Sehen fordert die Augen in besonderer Weise heraus. Augen die normalerweise frei umherschweifen, sich von einer Blüte zur anderen hangeln oder in die Weite des blauen Himmels sehen, werden jetzt überproportional lange auf die Nähe fixiert. Der Lidschlag geht zurück, wird starr und hört auf das Auge mit der so notwendigen Tränenflüssigkeit zu versorgen. Die Augen trocknen aus. **Doch es liegt an uns, unseren Augen Erholung zu gönnen!** Bei Kindern verändern sich zusätzlich die gemachten Erfahrungen. Es ist einfach etwas Anderes, selber auf einem Klettergerüst zu turnen, als jemandem dabei auf dem Bildschirm zuzuschauen. Für eine gesunde Entwicklung ist das Erleben unabdingbar. Wir Älteren kennen das. Eine Zoomkonferenz kann das gemeinsame Kaffeetrinken und Plaudern nicht ersetzen. Es fehlt die Anregung aller Sinne, wie das Riechen, das Fühlen, das Schmecken, das Spüren. Wir, Älteren, können uns noch an sämtliche Sinneseindrücke aus der Kindheit erinnern, doch heutige Kinder denen das Erleben in der Natur fehlt, weil sich dieses in die virtuelle Welt verschoben hat, entwickeln dazu kein Gedächtnis. Ein wichtiger Teil der Sinneswahrnehmung fehlt dann und ist als Erwachsener kaum mehr nachzuholen. Es bleibt also immens wichtig, im Alltag jeder Zeit und immer wieder den Körper und die Sinne anzuregen. Ganzheitliches Sehtraining bietet viele Spiele für Kinder und Erwachsene an.

Büchertipp: Sehspiele für Schuki ISBN: 978-3-7323-7586-8 in allen Buchhandlungen www.tredition.de

Die Augenschule mit Herz in Starnberg Erholsame Übungen aus dem Sehtraining: Blick schweifen lassen:

Lassen Sie ihren Blick immer wieder in die Ferne schweifen, sei es bei einem Spaziergang oder beim Blick aus dem Fenster. Achten sie dabei, sich auch auf die kleinsten Details einzulassen, die Blätter, die im Winde wehen oder die weißen Wölkchen am Himmel. Der Blick in die Ferne entlastet die Augen **Augen bewegen:** Nehmen sie ein Tuch und bewegen sie dieses in alle Richtungen, folgen sie sanft mit ihrem Blick der Bewegung und erfreuen sich an der leuchtenden Farbe. Die Augenmuskeln können sich dabei dehnen und strecken, werden wieder lebendig und geschmeidig. Die Bewegung löst die Spannungen die sich durch das Starren in den Bildschirm aufbauen. **Vitales Essen:** Als Kräuterexperten wissen sie sicherlich, wie wichtig es ist die Augen gut zu ernähren. Sie benötigen wertvolle Vitalstoffe, die im Moment alle auf unseren Wiesen blühen. Der Schafgarbentee kann helfen, wenn die Augen tränen und fließen, der Knoblauch beugt der Minderdurchblutung im Auge vor und der Fenchel lindert Augenentzündungen.

Wir freuen uns schon sehr ihnen noch viel mehr Tipps für den Alltag zu geben.

Am **11. Juli** findet ein besonderer Urlaubs-Tag in der **Wildkräuterküche Seefeld-Hechendorf** statt. Wir verbinden das **Sehtraining** mit dem gemeinsamen Kochen. Die Wildkräuterexpertin Jeanette Langguth wird Ihnen die Heilkraft der Pflanzen mit Schwerpunkt Augengesundheit erläutern und gemeinsam mit Ihnen leckere Gerichte zubereiten. Und Sebastian Euler, Sehtrainer und Musikprofessor, zeigt Ihnen wohltuende Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining zur Entspannung der Augen. Anmeldungen unter www.seh Akademie.de Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude bei den Sehübungen und freue mich auf ein Wiedersehen Marianne Wiendl