ALEXANDRA WIEGELS
Ganzheitliches Sehtraining

Mehr als scharfes Erkennen

Grundlagen zum Sehtraining

Informationen über unsere Umwelt nehmen wir größtenteils mit den Augen auf. Dabei haben wir Anteile von scharfem und unscharfem Sehen, die im Gehirn unterschiedlich verarbeitet werden. Zu gesundem Sehen gehören außerdem eine gute Augenbeweglichkeit, räumliches Sehen und die individuelle Wahrnehmung.

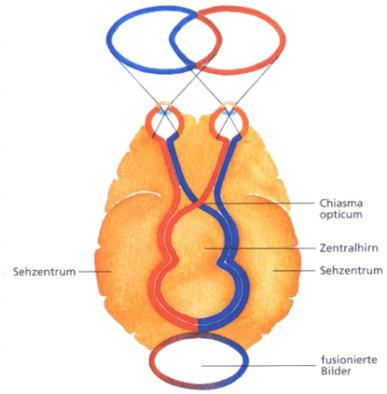
Warum Bildschirmarbeit besonders anstrengend ist:

Statische Körperhaltung und starre Blickposition zwingen und oft in eine angespannte Haltung. Viele für das Sehen wichtige Faktoren wie z. B. Tränenproduktion werden dadurch beeinflusst. Klar Sehen können wir am besten mit Bewegung.

Gezieltes Sehtraining hilft:

- Klar und entspannt zu sehen
- gegen Kopfschmerzen
- Schafft Sehkraft
- Fördert die Verarbeitung der Seheindrücke im Gehirn
- Vermeidet visuelle Ermüdungserscheinungen

Rechts wird gelacht- Links wird gedacht



Wir sehen zu 80% mit dem Gehirn! Um räumlich sehen zu können, müssen die Seheindrücke beider Augen auf neuronaler Ebene im Gehirn fusioniert werden.

Das **scharfe Sehen** wird überwiegend in der linken **Logik-Gehirnhälfte** neuronal verarbeitet.
Der größte Anteil unseres Sehens ist allerdings **unscharf und doppelt** .Diese Seheindrücke werden in die rechte **Gefühls-Gehirnhälfte** geleitet.

Perfektes Sehen bedeutet:

- Augenmuskeln und Augenlinse sind beweglich und gut koordiniert
- Die Seheindrücke beider Augen kommen gleichwertig ins Gehirn
- Ferne und nahe Dinge können gleichermaßen scharf gestellt werden
- Die Wahrnehmung ist offen für fokussierte und periphere Seheindrücke
- Wir nehmen unsere Welt kreativ und rational wahr

ALEXANDRA WIEGELS
Ganzheitliches Sehtraining

Augen auf und durch - Der Sehtrainingsplan

Die liegende Acht

- Strecken Sie einen Arm in der Körpermitte aus und halten Sie den Daumen hoch
- Zeichnen Sie mit dem Daumen eine große liegende Acht in die Luft
- Folgen Sie der Bewegung des Daumens mit Ihrem Blick für ca. eine Minute
- Der Kopf bleibt unbewegt während Sie Daumen und unscharfen Hintergrund wahrnehmen

Die Übung fördert entspannte Augenmuskeln, versorgt die Augen mit Tränenfilm und aktiviert rechte und linke Gehirnhälfte. Sie ist gut für Menschen mit Hornhautverkrümmung.

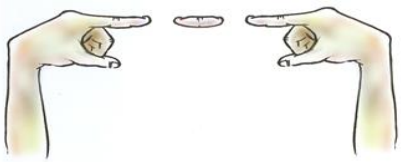
Der Fern-Nah Wechsel

- Halten Sie den Daumen mit gestrecktem Arm in der Körpermitte hoch
- Blicken Sie mindestens sechs Meter weit durch den Raum oder in die Natur
- Wechseln Sie für eine Minute im Sekundentakt zwischen Daumen und Ferne hin und her

Diese Übung ist gut für **s**charfes Sehen im Nahbereich, angeregten Stoffwechsels im Auge und eine flexible Augenlinse. Lenken Sie bei Bildschirmarbeit spätestens alle 20 Minuten den Blick in die Ferne. Gut für Menschen mit Lesebrille!

Das fliegende Würstchen (vegan)

- Halten Sie die Zeigefinger ausgesteckt vor sich
- Blicken Sie durch die Lücke hindurch in die Ferne
- Nehmen Sie unscharf Ihre Zeigefinger wahr
- Halten Sie es für möglich, dass mehr als zwei da sind!
- Entspannen Sie mit Blick in die Ferne



Die Übung stärkt räumliches Sehen, Sehwahrnehmung und die Fusion der Seheindrücke im Gehirn.

Palmieren

- Bedecken Sie die geschlossenen Augen sanft mit den Handflächen
- Entspannen Sie die Augen und atmen tief und ruhig
- Lassen Sie langsam Dunkelheit vor Augen einkehren
- Genießen Sie die Pause der Seheindrücke bewusst
- Nach einigen Minuten nehmen Sie bei geschlossenen Augen die Hände weg und blicken ins Licht
- Meist zeigt sich ein Rot- oder Orangeton vor Augen
- Blinzeln Sie mehrmals und öffnen dann langsam die Augen
- Zum Schluss herzhaft Strecken und Gähnen

Diese Übung regeneriert die Netzhaut, entspannt Augen und Körper und schafft frische Konzentration mit Sehkraft. Palma ist der lateinische Begriff für die Handfläche.