

Augen können trainiert werden

Auch mit „Elefantenschwung“: Angelika Tank bietet Kurse an der Gersprenzhalle

MÜNSTER • Mit dem „Elefantenschwung“ macht Angelika Tank ihre Kursteilnehmer locker und wach. An der Gersprenzhalle haben sich trotz Ferien kurzlich einige Menschen getroffen, die ihren Augen etwas Gutes tun wollen.

Wie Tank gleich zu Beginn der Stunde Augentraining im Freien erklärte, hilft Bewegung auch den Augen. „Augenprobleme können von Schulter- und Nackenverspannungen herrühren“, erläuterte sie den Kursteilnehmern. Der Elefantenschwung, den die Arme ausführen, erinnert an das Rüstelschwenken des größten Landsäugers.

Ganzheitlich ging Tank an ihr Augentraining heran und bezog den ganzen Menschen mit ein. Sie ist Mitglied im Naturheilverein Darmstadt und Umgebung, der seinen Sitz in Münster hat. Immer

am ersten Samstag im Monat bietet sie ihren Kurs um 14.30 Uhr an der Gersprenzhalle an. Es kann kommen, wer will, die Teilnahme an der einen Stunde Augentraining ist kostenlos.

Es sind einfache Übungen, die Tank vorstellte und die die Teilnehmer auch ohne Anleitung gut zu Hause machen können. Oder aber beim Warten an der Bushaltestelle, bei der Fahrt zur Arbeit im Bus, in der U-Bahn. Nur beim Autofahren sollte man die Augen tunlichst auf der Straße lassen. An der Bushaltestelle kann man beispielsweise das gegenüberliegende Haus ins Visier nehmen. Man fährt mit den Augen die Hauswand empor, am Dachgiebel entlang, um den Schornstein herum und auf der anderen Seite wieder hinunter, um dann am Startpunkt wieder zu beginnen.

Wahlweise kann man mit den Augen auch einen Baum umfahren oder jeden beliebigen größeren Gegenstand.

„Die Augen sind auch mit Muskeln versehen“, erklärte Tank. So, wie man auch die anderen Muskeln betätigt und dehnt, damit sie kraftvoll und gelenkig bleiben, sollte man es mit den Augen tun. Einen Gegenstand mit den Augen abfahren erhält die Beweglichkeit der Augen. Einem weiteren Problem, gerade beim Computer sieht man immer auf einen Gegenstand in derselben Entfernung, kann man mit einer anderen Übung begegnen. Die Kursteilnehmer hielten sich bei ausgestrecktem Arm den Zeigefinger vor das Gesicht. Erst sahen sie ihn an, dann einen in etwas weiterer Entfernung, dann soll sich der Blick noch mehr entfernen, um sich zum Schluss

beispielsweise auf die Wolkens zu richten. So muss sich das Auge immer wieder auf andere Entfernungen einstellen.

Tank empfiehlt Brillenträgern, sich zu Hause mal ohne die Sehlfle zu bewegen, damit die Augen auf Trab bleiben. Eine einfache Übung, die den Augen einfach nur gut tut, ist das Palmieren. Man reibt beide Hände aneinander, bis sie schön warm sind. Dann legt man die Hände wie kleine Schüsseln über die geschlossenen Augen und versucht, sich ein warmes Schwarz vorzustellen. Die Augen entspannen unter der Wärme der Hände ganz von selbst. „Fünf bis 20 Minuten pro Tag tun nicht nur den Augen gut, sondern helfen auch zu entspannen“, empfiehlt Tank.

„Die Übungen helfen auch älteren Menschen, ihre Sehfähigkeit zu stärken und zu erhalten“, erklärt Tank, die auch öfter man in Senioren-einrichtungen geht. Aber auch die Ernährung nimmt Einfluss auf die Augen, eine Ernährung mit weniger Fleisch und mehr Obst und Gemüse hilft dem ganzen Körper und dazu gehören eben auch die Augen.

„Meine Augen fingen an zu schwächeln und ich wollte keine Brille tragen“, erinnert sich die von der Naturheilkunde überzeugte Kursleiterin. Sie absolvierte bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer in Oberursel die einjährige Ausbildung zur Sehtrainerin und gibt seitdem ihre Kurse. Im August wird ihr Kurs allerdings erst am zweiten Samstag im Monat, also am 11. stattfinden. Ort des Geschehens, die Gersprenzhalle, und Zeit, 14.30 Uhr, bleiben allerdings gleich. = zba



Das Augentraining von Angelika Tank (vorne rechts) besteht aus einfachen Übungen, die man auch gut zu Hause oder in der freien Natur ausüben kann. = Foto: zba