

Seh – Training

Gestresste Augen, richtig entspannen

Was ist das eigentlich? Seh- oder Augentraining? Brauch ich dann keine Brille mehr? Und wie funktioniert das eigentlich? Muss ich einen Kurs buchen oder kann ich das auch selber machen?

Okay, ich werde dir in wenigen

Sätzen das Wesentliche erklären. Sehtraining hat ein bestimmtes Ziel, nämlich die Leistungsfähigkeit deiner Augen zu verbessern, zu stabilisieren und zu erhalten – unabhängig davon, ob du Brillenträger bist oder nicht. Muskeln, die verkehrt oder nicht ausgewogen belastet bzw. trainiert werden, verursachen irgendwann Probleme. Das können Kopfschmerzen, müde Augen, Konzentrationschwächen u.v.m. sein. Du wirst dich daran erinnern, wenn du das nächste Mal zu deinem Physiotherapeuten kommst und der dir dann eine spezielle Rückengymnastik verordnet.

Training ist also das halbe Leben und ohne Coach besteht die Gefahr, dass sich folgenschwere Fehler einschleichen, die dann den eigentlichen Trainingsnutzen in Frage stellen. Es ist



Training mit der Brockschnur

wie bei einem Fußballverein; der funktioniert auch besser mit dem entsprechenden Coach. Entscheidend ist, welche Sehanforderungen an dich gestellt werden; ob du acht Stunden am PC sitzt oder ob du in deiner Sportdisziplin einfach besser werden willst, jeder Mensch hat andere Anforderungen oder reagiert unterschiedlich darauf.

Und deshalb bekommst du von mir ein maßgeschneidertes Augentraining, abgestimmt auf deine Augen und Sehanforderungen.

Karin Consten, Augenoptikermeisterin



Training mit dem Flipper