



So viele Augen wie der Pfau hat der Mensch nicht. „Es ist wichtig und auch ganz einfach, die eigenen Augen gesund zu erhalten“, sagt Sehtrainerin Inge Heger. (Foto: dpa)

„Ganz einfach und wirksam“

Woche des Sehens: Morgen kostenloser Spaziergang zum Augentraining

Diese Woche ist Woche des Sehens. Denn gutes Sehen ist nicht selbstverständlich und sehr wertvoll. Deshalb möchte die Woche des Sehens auch darauf aufmerksam machen, wie es blinden und sehbehinderten Menschen geht und auf die Ursachen von vermeidbarer Blindheit hinweisen. Im Rahmen dieser Woche findet morgen ein Augenspaziergang an der Donau statt, bei dem man einfaches Training für gesunde Augen erlernen kann.

Unter dem Motto „Wir sehen uns!“ informieren diese Woche Augenärzte, Selbsthilfeorganisationen und Hilfswerke über Augenkrankheiten und deren Erkennungs- und Behandlungsmöglichkeiten. Verschiedene Aktionen zeigen, wie es ist, schlecht oder gar nicht zu sehen und informieren auch über die Probleme des Sehens, die vor allem bei Menschen in Entwicklungsländern sehr oft auftreten. Nähere Informationen dazu gibt es im Internet auf www.woche-des-sehens.de.

Sehtrainerin Inge Heger bietet im Rahmen der Woche des Sehens ei-

nen Augenspaziergang in Straubing an. „Bei diesem Spaziergang an der Donau möchte ich Grundlagen vermitteln, was man für die eigene Sehfitness tun kann, so dass es einem auch nach acht Stunden vor dem Bildschirm noch gut geht“, erklärt sie. Fernsehen und Bildschirmarbeit seien sehr anstrengend für die Augen. Viele Menschen klagen über trockene oder gerötete Augen. „Unsere Augen möchten Bewegung, nicht immer starr geradeaus blicken, sondern auch mal woanders hinschauen.“

Übungen für den Alltag

Beim Augenspaziergang wird Inge Heger Übungen zeigen, die ganz leicht in den Alltag integrierbar sind. „So ein Augentraining muss man auch in den Alltag einbinden, damit es sinnvoll ist“, erklärt sie. „Das sind ganz einfache und kleine Übungen, die man immer mal wieder während des Tages machen kann.“ Dazu gehört auch Training mit dem Körper, wie zum Beispiel Schulter-Nackent-

nung oder das Ändern der Sitzhaltung, und ab und zu einmal während der Arbeit aufzustehen.

„Man muss den Körper immer ganzheitlich betrachten“, sagt Inge Heger. „Das Auge hängt mit dem Körper zusammen, und wenn es einem schlecht geht, dann sieht man auch schlechter.“ Sie weist darauf hin, dass Augenübungen nicht den Arztbesuch ersetzen: „Ich vermittele ein Training, das man selber und eigenverantwortlich machen kann.“

Bereits seit zehn Jahren hilft Inge Heger in ihrer Praxis in Hofkirchen bei Vilshofen Menschen, ihre Augen zum gesunden Sehen zu trainieren. Außerdem gibt sie Kurse für Firmen. „Es ist ganz einfach und wirksam“, sagt sie. „Wenn man selbst etwas tut, kann man seine Dioptrien vermindern.“ Der kostenlose Augenspaziergang findet am Freitag von 15 bis 16 Uhr statt. Eine Anmeldung bei der Vhs ist nötig. Treffpunkt ist am Parkplatz der Vhs, jedoch nicht in der neuen Geschäftsstelle, sondern in der Schulgasse 22. Infos zu Inge Heger gibt es auf www.gesundessehen.de. - nic -