

# » AUS DER PRAXIS



### ■ Wo sind wir?

Bei **Agnes Blessing** in Herrenberg. Die Optikerin, Sehtrainerin, Iridologin und Augenkinesiologin unterstützt Menschen dabei, ihre Sehkraft auf natürlichem Weg zu verbessern.

### ■ Wie schafft sie das?

Mit einem ganzheitlichen Mix aus Sehübungen, Entspannungsmethoden und Ernährungstipps.

### ■ Wem hilft sie gerade?

**Corinna (53)**. Die Sekretärin ist seit ihrer Kindheit kurzsichtig. Seit sie jeden Morgen ein Sehtraining macht, haben sich ihre Werte nicht mehr weiter verschlechtert.



Agnes Blessing übt mit Corinna die „liegende Acht“ für mehr Augenbeweglichkeit

# Besser sehen – mit 4 Übungen

**E**in Leben ohne Brille? Das kann sich Corinna nicht mehr vorstellen. „Die Brille gehört zu mir, selbst meine Tochter sagt, dass ich ohne irgendwie ganz anders aussehe“, sagt die 53-Jährige. Wären da nicht die fortschreitenden Sehprobleme. „Schon in der vierten Klasse fing es an“, erinnert sich Corinna. Da konnte sie plötzlich die Schrift an der Tafel schlecht lesen. Sie drängte ihre Eltern, mit ihr zum Augenarzt zu gehen. Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung lautete die Diagnose.

Danach nahm das Brillenleben von Corinna den Verlauf, den viele Fehlsichtige kennen: Die Werte wurden schlechter, der Arzt verschrieb neue

Gläser, die Werte wurden schlechter, neue Gläser – und immer so weiter. „Hinzu kam, dass meine Augen durch die viele PC-Arbeit zunehmend angestrengt waren, ich wollte abends nichts mehr lesen“, sagt die Sekretärin.

Vor fünf Jahren erreicht sie einen neuen Tiefpunkt: Ihre Augen sind so

schlecht, dass sie jetzt als stark kurzsichtig gilt. „Da habe ich in einer Apotheke einen Flyer zu einem Sehtraining-Kurs entdeckt. Das hat mich neugierig gemacht. Ich hatte gerade viel um die Ohren und dachte: Jetzt tue ich mal was für mich.“

### Immer stärkere Gläser – so geht es vielen Fehlsichtigen



Corinna (l.) und Agnes Blessing in Herrenberg, wo die Sehtrainerin arbeitet und Kurse anbietet

Die Kursleiterin damals ist Agnes Blessing – ganzheitliche Augenoptikerin, Sehtrainerin, mittlerweile auch Iridologin und Augenkinesiologin. „Eine Brille ist ein Hilfsmittel. Sie hilft uns, entspannt und klar zu sehen. Doch: Optimales Sehen beginnt oft hinter einer Brille“, erklärt sie. Denn das hängt auch von unseren Gewohnheiten ab. Beispiel ständige Naharbeit, etwa am Computer: „Durch mangelnde Bewegung und verkrampftes Sitzen werden die Augen mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt, und durch mangelndes Blinzeln werden sie trocken“, erklärt die 49-Jährige. „Durch das Starren verkürzen sich außerdem häufig die äußeren Augenmuskeln, das kann Kurzsichtigkeit fördern. Und auch die Augenlinse wird unflexibler, das kann Altersweitsichtigkeit befördern.“

Gift für die Augen ist zudem Stress. Etwa durch viele Termine, fehlende Erholung oder emotional schwierige Situationen. „Etliche Symptome einer Überbelastung machen sich visuell bemerkbar: Trübes Sehen, Probleme beim Lesen, leichtes Flimmern und Zucken der Augenlider treten dann auf“, so Agnes Blessing. Im Rahmen einer Sehanalyse lässt sie ihre Kunden daher oft Entspannungsübungen zwischen den Messungen machen: „Häufig stelle ich dann fest, dass nach dem kurzen Stressabbau das Zusammenspiel der Augen besser klappt oder sich die Sehleistung verbessert.“

Aufgrund ihrer Erfahrungen hat Agnes Blessing für alle, die etwas für ihre Augengesundheit tun wollen, ein ganzheitliches Sehtraining entwickelt. Das Selbsthilfeprogramm besteht aus Entspannungsmethoden, Ernährungstipps und vor allem Sehübungen, die die Augenmuskeln lockern, die Beweglichkeit der Augenlinse, die Wahrnehmung und den Energiefluss im Körper fördern. Klingt aufwendig, ist es aber nicht. „Sehtraining kann

## Sehtraining für den Alltag

Wichtig bei allen Übungen: Gleichmäßig atmen (versorgt alle Muskeln im Auge mit Sauerstoff), lächeln (macht gute Laune) und viel blinzeln (regt die natürliche Tränenproduktion an).

### 1 Energielevel erhöhen

**1** Klopfen Sie: Mit den Zeige- und Mittelfingern 10 Sek. auf die Wangenknochen unter den Augen. Dann mit den Fingerspitzen der Hände 10 Sek. rundherum die u-förmige Halsgrube zwischen den Schlüsselbeinen. Danach mit den Fingerspitzen einer Hand und geschlossenen Augen auf das Brustbein. 3 x alles wiederholen. „Durch das Anregen bestimmter Meridianpunkte weicht die für die Augen schädliche Stressbelastung aus dem Körper, Blockaden lösen sich, und der Energielevel wird erhöht“, so Agnes Blessing.



### 2 Augen beweglich halten

**2** „Um die Augen beweglich zu halten, eignet sich die liegende Acht“, erklärt Agnes Blessing. Daumen ca. 30 cm entfernt vor die Augen halten und mit ihm in der Luft 4 x eine liegende Acht malen. Der Bewegung nur mit den Augen folgen, Übung mit dem anderen Daumen wiederholen.



### 3 Muskeln entspannen

**3** Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen in die Sonne, atmen Sie tief ein und aus. Richten Sie Ihr Gesicht zur Sonne, drehen Sie dabei den Kopf 5 x behutsam zur rechten Schulter und anschließend langsam zur linken Schulter. Dann Handflächen reiben und auf die Augen legen. Nach 5 Atemzügen von der Sonne abwenden, langsam die Augen öffnen. „Diese Übung entspannt die Augenmuskeln und hilft, Kontraste und Farben besser wahrzunehmen“, erklärt die Sehtrainerin.



### 4 Flexibilität der Augenlinse fördern

**4** Halten Sie einen Zeigefinger ca. 20 cm vor die Nase und den anderen 20 cm dahinter. Auf den Finger vorn blicken und den hinteren verschwommen und doppelt wahrnehmen. Einatmen, den Finger vorn (der Fokus bleibt auf ihm) langsam zur Nasenspitze und wieder zurück führen. 3 x wiederholen, danach Augen mit den Handflächen abdunkeln und entspannen. „Diese Übung trainiert die Flexibilität der Augenlinse und die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften beim Sehen.“



man ganz leicht in den Alltag integrieren“, so Agnes Blessing. „Gegen müde, angestrenzte Augen hilft es schon, jede Stunde den Blick für 60 Sekunden in die Ferne zu richten. Nehmen Sie dazu auch ruhig einmal Ihre Brille ab und wandern Sie mit dem Blick an verschiedenen Objekten entlang, die Sie wahrnehmen können.“

Auch Corinna nahm aus dem damaligen Kurs von

Agnes Blessing etliche Sehübungen mit. „Noch heute mache ich sie jeden Morgen – wenn ich sie einmal doch vergessen sollte, merke ich schnell, dass mir etwas fehlt“, sagt die 53-Jährige. Zwischen durch bei der Arbeit dunkelt sie ihre Augen mit den Handflächen ab und entspannt sie beim Blick durchs Fenster. Außerdem versucht sie, Dinge gelassener zu sehen. Das Ergebnis: „Meine Kurzsichtigkeit hat sich fünf Jahre lang nicht mehr verschlechtert,

und meine Augen sind noch am Abend frisch. Im Gegensatz zu früher kann ich jetzt abends wieder gute Bücher lesen!“

CHRISTINE BÖHRINGER

### ❶ BUCH-TIPP

„**Neustart für die Augen**“ von Agnes Blessing. Riva Verlag, 176 Seiten, 16 Euro. Agnes Blessing hat das Selbsthilfeprogramm für besseres Sehen, entspannte Augen und mehr Energie entwickelt.



Fotos: Günter E. Bergmann/Photoproduktion Hanselmann (7), Riva