



«Wenig Aufwand,
grosse Wirkung»

Augenspaziergänge

» Heidi Hauser, dipl. Augentrainerin
und Anbieterin von Augenspaziergängen,
www.sehtraining.ch

«Augenhygiene ist wie Zahnhygiene – sie wirkt auf die Gesundheit des ganzen Körpers», sagt Heidi Hauser. Mit den Augen auf Streifzug in die Natur zu gehen, macht Spass und belebt.

Frau Hauser, wieso führen Sie Augen spazieren?

Unsere Augen haben heute viel zu tun, und das oft bei Kunstlicht, was sehr anstrengend für sie ist. In der Natur regenerieren die Augen und lernen, wieder entspannt zu sehen.

Sind die Spaziergänge ein Ausgleich für die lange Zeit am Monitor?

Ja. Das konzentrierte Sehen in der Nähe wie am Bildschirm überfordert unser Sehsystem. Wir blinzeln und atmen zu wenig. So werden die Augen mit Sauerstoff, Vitaminen und Nährstoffen unterversorgt. Die Folge sind trockene, tränende Augen oder verschwommenes Sehen.

Wieso sind Augen so gern im Grünen?

Grün ist die Augenheilfarbe, weil sie als einzige direkt auf die Netzhaut auftrifft. Verschiedene Grüntöne helfen den Augen, sich zu regenerieren.

Was erwartet mich beim Augenspaziergang?

Alle Augenmuskeln, die Netzhaut, alle Organe und Sinne werden angeregt und entspannt. Dadurch sieht man klarer und fühlt sich frischer. Wir zeigen einfache Übungen und geben Tipps zur Stärkung der Augen. Anschliessend wissen die Teilnehmer, was sie auf Spaziergängen für ihre Augen tun können.