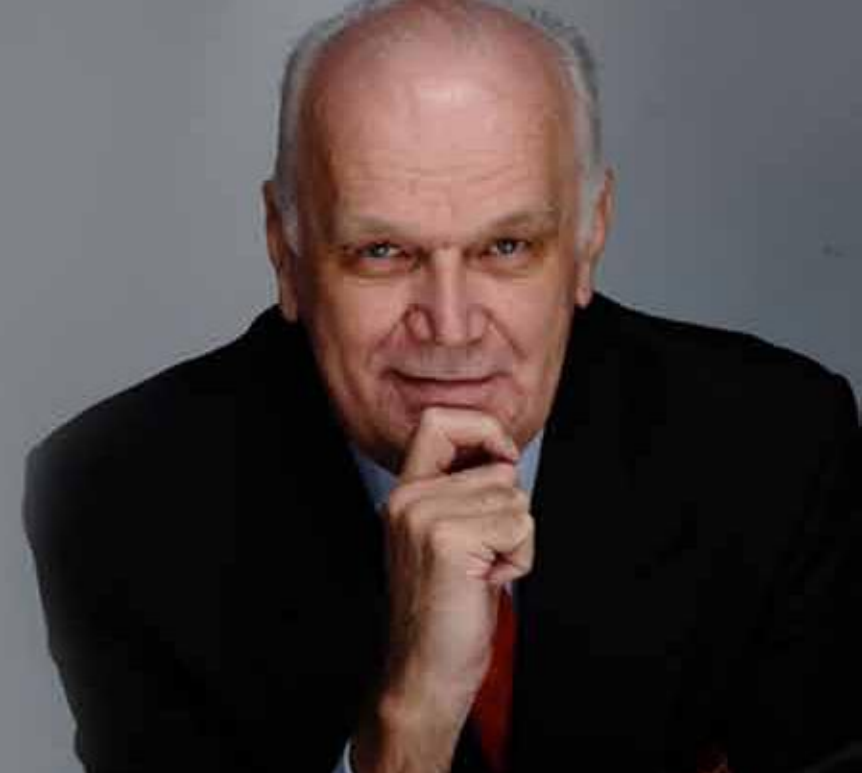


Ausgezeichnet sehen ohne Brille

www.onlineaugentraining.de



von und mit Leo Angart

Über den Buchautor Leo Angart

Leo Angart ist gebürtiger Däne und war viele Jahre als Unternehmensberater tätig. Mit seiner damaligen Kurzsichtigkeit von -5,5 Dioptrien wollte er sich nicht abfinden. Er hat es geschafft, seine Kurzsichtigkeit gänzlich wegzutrainieren und das ist nun über 25 Jahre her. Leo Angart ist heute über 70 Jahre alt und sieht, sowohl in der Nähe als auch in der Ferne, wunderbar ohne Sehhilfe. Seine Erfahrungen und sein Wissen gibt er seit über 20 Jahren weltweit in seinen Seminaren und Büchern weiter. Das Buch „Vergiss deine Brille“ steht seit Jahren auf der Bestsellerliste. Er forscht ständig weiter und schreibt aktuell an einem neuen Buch.

Jedes Jahr finden weltweit über 40 Sehtraining-Seminare mit Leo Angart für Erwachsene und Kinder statt. Jährlich nehmen zwischen 800-1000 Interessenten an seinen Seminaren teil. Leo lebt in Hong Kong, reist gern durch die Welt und denkt noch lange nicht ans Aufhören. Ihm liegt sehr viel daran, das Wissen um die Möglichkeit sein Sehvermögen selbst zu trainieren, weiterzugeben.

Über das Online-Augentraining

Mit diesem Hintergrund entstand 2014 das „Online Augentraining“. Dort sind die effektivsten Augentrainingsübungen durch Erklär- und Übungsvideos veranschaulicht. Dadurch wird gezielt erklärt, wie selbständig Sehtests durchgeführt werden können. Mittels dieser Plattform ist jeder in der Lage, mit Hilfe seines Trainingsplans, die empfohlenen Übungen durchzuführen, seinen Trainingsfortschritt selbst zu überprüfen und eine Reduktion der Sehhilfe festzulegen. Die Übungen sollten mehrmals täglich durchgeführt werden. Somit benötigt man für das Training etwas Ehrgeiz und Durchhaltevermögen. Fragen werden vom Supportteam zeitnah und freundlich beantwortet.

Die Nachfrage steigt, denn auch die Anzahl der Sehschwächen nimmt stetig zu. Immer mehr Menschen leiden unter Kurzsichtigkeit. Bei Vielen beeinträchtigt eine Hornhautverkrümmung oder Altersweitsichtigkeit die Sehkraft. Augenko-

ordinationsprobleme bleiben – mangels Überprüfung – oft unbemerkt. Die Gründe für die Zunahme an Sehschwächen liegen auf der Hand – unsere Lebensumstände haben sich verändert. Wir nutzen unsere Augen zunehmend im Nahbereich und verbringen viel Zeit vor dem Computer, am Smartphone und bei künstlichem Licht. Unserem wichtigsten Sinnesorgan wird zu wenig natürliche Abwechslung geboten und kaum Entspannung. Dies sind die Hauptursachen für die Zunahme an Fehlsichtigkeiten.

Good News für Brillenträger

Die gute Nachricht ist, dass die meisten Sehschwächen reversibel sind. Jeder kann aktiv etwas tun, um besser zu sehen, nach einiger Zeit sogar die Dioptrien-Zahl verringern und die Sehhilfe loswerden. Das Augentraining beruht auf der funktionellen Theorie, wonach jeder Muskel im Körper trainiert werden kann, so auch die Augenmuskulatur. Beim Augentraining geht es darum, Sehgewohnheiten zu ändern, die Augenmuskulatur zu trainieren und das visuelle System zu entspannen. Das Training kann als eine Art Physiotherapie für die Augen verstanden werden, bei dem das Sehvermögen verbessert werden kann. Das Augentraining ist überall durchführbar. Die Plattform dient als Anleitung und Informationsquelle, das eigentliche Training wird nicht am Computer durchgeführt.

Wer hilft, hat Recht

Leider ist Augentraining noch nicht anerkannt, ganz im Gegenteil, es wird oft als Blödsinn abgetan. Das ist sehr schade, denn viele erfolgreiche Teilnehmer beweisen, dass es funktioniert. Der menschliche Körper verfügt über mehr als 600 Muskeln, die auf ständige Bewegung und Forderung angewiesen sind. Unbeweglichkeit lässt sie verkümmern. Dies kennt manch einer, der bei längerer Krankheit lange im Bett liegen musste. Auch wenn der Kreislauf wieder intakt ist, fühlen sich die Muskeln im Körper kraft- und willenlos an. Einseitige Nutzung oder Belastung unserer Muskeln führt zu Verspannungen und Schmerzen. Dies kennt jeder, der oft und lange regungslos am Computer arbeitet. Unser Körper

reagiert also immer auf seine Nutzung. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein und die Verantwortung für den eigenen Körper selbst zu übernehmen. Darauf hat ein jeder Einfluss. Wichtig ist es, das zu erkennen und selbst etwas zu tun. Das bedeutet nach langem Liegen, langsam wieder durch Bewegung und Muskelaufbau zur alten Form zurückzufinden. Bei Verspannungen gilt, diese durch Dehnung, Bewegung und Entspannung die Muskulatur wieder zu lockern. Das Gleiche trifft auf unsere Augen zu, denn die Augen sind die Schwachstelle des technischen Fortschritts.

Die Anforderungen an unser visuelles System haben sich stark verändert, bedingt durch die zeitintensive Benutzung von Tastatur und Bildschirm, Smartphones, Tablets und Laptops. Das moderne Leben verlangt von immer mehr Menschen, in Büros und mit Computern zu arbeiten. Dies findet überwiegend im Nahbereich statt. Mit anderen Worten, unsere Augen fokussieren Objekte, die sich in circa 40 bis 60 Zentimeter Entfernung befinden. Darauf sind unsere Augen aber nicht ausgelegt. Dabei fehlen wechselnde Reize in unterschiedlichen Entfernungen und die natürliche Bewegung unserer Augen. Laut Schätzungen des American National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) leiden 80 Prozent der Menschen, die täglich drei oder mehr Stunden am Computer verbringen, an Erschöpfung. Hauptursachen für diese Erschöpfung sind: Überbeanspruchung der Augen, mangelnde Bewegung, eine schlechte Arbeitshaltung und künstliches Licht.

Alle diese Faktoren wirken sich ungünstig auf unser gesamtes optisches System, mit allen seinen Muskeln und Sehzellen aus.

Bildschirmbelastung ausgleichen

Laut der Allensbach-Brillenstudie 2011, führt die Zunahme der Bildschirmtätigkeit auch dazu, dass immer mehr Menschen eine Brille benötigen. Kurzsichtigkeit betrifft mittlerweile bis zu einem Drittel (über 60 %) der Menschen in den Industrienationen. Auch Rückenbeschwerden, Gelenk- und Muskelerkrankungen steigen durch die Zunahme der Computerarbeitsplätze. Untersuchungen zeigen, dass die

Augen einige Stunden benötigen, um sich von den Auswirkungen dieser Anstrengung zu erholen. Hält man seine Augen jedoch zu oft in diesem Zustand, ohne ihnen den nötigen Ausgleich zu verschaffen, kann dies allmählich zu Computer-Augen, Kurzsichtigkeit und anderen Sehschwächen führen.

Deshalb gibt es beim Online Augentraining ein besonderes Programm für gesundes Arbeiten am Computer. Dieses kann auch unabhängig vom Augentraining bei Sehschwächen durchgeführt und auch präventiv eingesetzt werden. Der Kurs vermittelt das nötige Wissen und zeigt Übungen, um gesundes Seh- und Sitzverhalten zu erlernen.

Einfach probieren

Unsere Augen sind von Natur aus eher für die Fernsicht geschaffen. Deshalb sollte man beim Arbeiten im Nahbereich stets für den entsprechenden Ausgleich sorgen - während und nach der Arbeit. So wäre es optimal, während der Arbeit alle 20 Minuten für 20 Sekunden ein Objekt in einer Entfernung von mindestens einem Meter zu fokussieren und nach einem langen Arbeitstag mindestens 10% der Arbeitszeit im Freien mit Blick in die Ferne zu verbringen. Unterstützen lässt sich dies durch Augentraining und Entspannungsübungen.

Einige Fehlwahrnehmungen und Augenbeschwerden, wie verschwommenes, verzerrtes oder doppeltes Sehen und Augenbrennen bemerkt man sofort. Meist hat der Prozess, der diese Beschwerden in Gang gebracht hat, jedoch schon viel eher begonnen. Daher ist es wichtig, die eigenen Augen wahrzunehmen, Sehgewohnheiten zu beobachten, die Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu testen und bewusst zu prüfen, wie sich die Augen anfühlen. Denn die meisten Sehprobleme, die man auf Computerarbeit zurückführen kann, sind reversibel. Wenn man sich frühzeitig darum bemüht, wirkt sich das auch auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden aus. Auf Dauer können damit Erkrankungen verhindert und Krankheitsstadien vermieden werden.