

Ingrid Kollak

# Ganzheitliches Training für die Augen

Übungen zur Entspannung  
und Regeneration

MOREMEDIA



Springer

# Ganzheitliches Training für die Augen

Ingrid Kollak

# **Ganzheitliches Training für die Augen**

Übungen zur Entspannung und Regeneration

Ingrid Kollak  
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-662-68433-7      ISBN 978-3-662-68434-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-68434-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Susanne Sobich

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Das Papier dieses Produkts ist recyclebar.

# Vorwort

---

In diesem Buch werden vielfältige Augenübungen und deren Variationen gezeigt, die ein möglichst langes, klares, umfassendes und schmerzfreies Sehen sowie die Regenerationsfähigkeit der Augen fördern.

Um diese Ziele zu erreichen, sprechen die Übungen die Augengesundheit als Teil der gesamten Gesundheitsvorsorge an und beachten den übenden Menschen mit seinen Verhaltensweisen und im Rahmen seiner Verhältnisse.

Die vorgestellten Übungen stammen aus der Augenheilkunde sowie aus anerkannten komplementären und alternativen Verfahren zur Stärkung der Sehkraft und der ganzheitlichen Vorsorge. Die hier vorgestellten Sehübungen ermöglichen Menschen mit verschiedenartigen Problemen und unterschiedlichen Übungserfahrungen, neue Übungen kennenzulernen oder ihre Übungspraxis weiterzuentwickeln.

Das Buch richtet sich an Professionelle der Ophthalmologie, Ergotherapie und Physiotherapie, Mototherapie und Motopädie und an Lehrende von Entspannungsverfahren, wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training. Die ausführlich dargestellten Übungen sind auch zum eigenständigen Lernen geeignet. Dabei ist es hilfreich, wenn ein auf die Bedürfnisse abgestimmtes Programm entwickelt und unter Anleitung eingeübt wird. Ebenso können die hier vorgestellten Übungen zu einem festen Bestandteil von Gesundheits- und Präventionskursen werden.

**Ingrid Kollak**

Berlin

im Dezember 2023

## Danksagung

---

Mein ganz großer Dank geht an Elke und Stefan. Sie haben durch ihren körperlichen Einsatz alle Übungen anschaulich gemacht. Mein herzlicher Dank geht an Arnd, der für die Alltagsfotos gemodelt hat sowie an die Großmutter und Eltern von Konrad und Anton für das schöne Foto der spielenden Kinder. Nicht zuletzt bedanke ich mich für die gute Betreuung durch die Lektorin Susanne Sobich.

Ingrid Kollak

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Was heißt Augengesundheit?</b> .....	1
1.1	Klares Sehen .....	3
1.2	Alles sehen .....	3
1.3	Schmerzfrei sehen .....	4
1.4	Regenerieren können .....	5
	Literatur .....	6
2	<b>Welche Gefährdungen der Augengesundheit gibt es?</b> .....	7
2.1	Symptome und Ursachen aktueller Augenprobleme (Computer Vision Syndrom) .....	8
2.2	Zunehmend mehr Kinder mit Augenproblemen .....	9
2.3	Spezifische Augenprobleme .....	10
	Literatur .....	10
3	<b>Wie wirken die vorgestellten Übungen und wie ist ihre Wirkung wahrnehmbar?</b> .....	11
3.1	Direkte und indirekte Wirkungen .....	12
3.2	Wahrnehmungsebenen .....	14
3.3	Interozeption .....	14
3.4	Selbsttests zum Zusammenhang von Körper- und Augenspannung .....	16
	Literatur .....	17
4	<b>Welche Arten von Übungen gibt es in diesem Buch und woher stammen sie?</b> .....	19
4.1	Bewegungsübungen .....	21
4.2	Atemübungen .....	21
4.3	Konzentrations-/Meditationsübungen .....	22
4.4	Anwendbarkeit der unterschiedlichen Übungsarten .....	22
	Literatur .....	23
5	<b>Warum ganzheitliche Augenübungen?</b> .....	25
5.1	Die Augengesundheit ist Teil der Gesundheit .....	26
5.2	Sehübungen und gesundheitsförderliche Aktivitäten .....	27
5.3	Augenbelastungen und Augenübungen im sozialen Kontext .....	28
	Literatur .....	29
6	<b>Stand der Forschung zu einigen Augenübungen</b> .....	31
6.1	Aktuelle Untersuchungen von Augenübungen am Beispiel der 20-20-Regel .....	32
6.2	Aktuelle Untersuchungen von Übungsreihen .....	33
	Literatur .....	35

7	<b>Lösungsorientierung</b> .....	37
7.1	Die Macht der Gewohnheit .....	38
7.2	Umfeldorientierung als Teil der Klientenorientierung .....	39
7.3	Lösungsorientiert üben .....	40
7.4	Erreichbare Ziele formulieren .....	41
	Literatur .....	41
8	<b>Praxistipps zum Üben</b> .....	43
8.1	Allgemeine Hinweise zum Üben .....	44
8.2	Ein individuelles Übungsprogramm entwickeln .....	45
8.3	Regelmäßiges Üben fördern .....	46
8.4	Das Übungsjournal .....	46
8.5	Hilfsmittel .....	47
8.6	Übungsorte und Übungszeiten .....	48
	Literatur .....	48
9	<b>Augenübungen im Sitzen</b> .....	49
9.1	Übung 1: Kleine Geste – Augen-Schulter-Arm-Aktivierung .....	50
9.2	Übung 2: Zurücklehnen – Körper strecken, fern und nah sehen .....	52
9.3	Übung 3: Kopf rotieren – Kopf drehen und über die Schulter sehen .....	54
9.4	Übung 4: Kopf beugen – Kopf zur Seite beugen und in Gegenrichtung sehen .....	56
9.5	Übung 5: Kopf zurückneigen – Kopf nach hinten neigen und in die Ferne sehen .....	57
9.6	Übung 6: Liegende Acht – Entlang der Gesichtsränder sehen .....	58
9.7	Übung 7: Blickwechsel – Fern und nah sehen .....	61
9.8	Übung 8: Die 20–20-Regel – Alle 20 min 20 s pausieren und in die Ferne sehen .....	62
9.9	Übung 9: Kurze Entspannung – Augen palmieren und blinzeln .....	63
9.10	Übung 10: Schildkröte – Oberkörper, Kopf und Arme nach vorn beugen .....	65
	Literatur .....	66
10	<b>Augenübungen im Stehen</b> .....	67
10.1	Übung 1: Elefant – Die Arme schwingen und hinterhersehen .....	68
10.2	Übung 2: Seitenblick – Die Bewegung des Daumens mit den Augen verfolgen .....	70
10.3	Übung 3: Fernglas – In die Ferne sehen .....	72
10.4	Übung 4: Oberkörperrotation – Drehen und sehen .....	73
10.5	Übung 5: Rotation mit Vorbeuge – Bewegungs- und Blickkoordination mit Schulung der Balance .....	75
10.6	Übung 6: Dreieck – In Seitbeuge fern und nah sehen .....	80
10.7	Übung 7: Seitbeuge – Rumpf zur Seite neigen und die Blickrichtung ändern .....	83
10.8	Übung 8: Sternengucker – In Schrittstellung fern und nah sehen .....	85

10.9	<b>Übung 9: Kämpferin – Knie beugen, Arme strecken und fern und nah sehen</b> .....	88
	<b>Literatur</b> .....	90
11	<b>Augenübungen mit Konzentration auf die Atmung</b> .....	91
11.1	<b>Übung 1: Hin und her schauen – Im Atemrhythmus nach links und rechts sehen</b> .....	92
11.2	<b>Übung 2: Hoch und runter schauen – Im Atemrhythmus nach oben und unten sehen</b> .....	93
11.3	<b>Übung 3: Augen kreisen – Im Atemrhythmus die Augen rollen</b> .....	95
11.4	<b>Übung 4: Zwickern – Die Augenpartie anspannen und entspannen</b> .....	97
11.5	<b>Übung 5: Tigeratmung – Die Wirbelsäule auf- und abrollen mit Fokuswechsel</b> .....	98
11.6	<b>Übung 6: Imagination – Die Aufmerksamkeit auf Atmung und Augen richten</b> .....	100
11.7	<b>Übung 7: Kapalabhati – Beschleunigte Atmung zur Sauerstoffanreicherung im Blut</b> .....	101
	<b>Literatur</b> .....	103
12	<b>Meditative Augenübungen</b> .....	105
12.1	<b>Übung 1: Palme – Balance in Bewegung mit Fokus auf einen Punkt</b> .....	106
12.2	<b>Übung 2: Baum – Konzentrieren, Balance finden und Augen schließen</b> .....	108
12.3	<b>Übung 3: Krokodil – Entspannung in rotierter Seitenlage mit Blickwechsel</b> ....	110
12.4	<b>Übung 4: Bodyscan – Aufmerksam durch den Körper wandern</b> .....	113
12.5	<b>Übung 5: Kaya Kriya – Körperkoordination mit Augenbewegung</b> .....	116
12.6	<b>Übung 6: Autotransfusion – In Rückenlage Beine und Füße gegen die Wand lehnen</b> .....	118
	<b>Literatur</b> .....	120
	<b>Serviceteil</b>	
	Gesamtverzeichnis der zitierten Literatur .....	122
	Stichwortverzeichnis .....	125



# Was heißt Augengesundheit?

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Klares Sehen – 3
- 1.2 Alles sehen – 3
- 1.3 Schmerzfrei sehen – 4
- 1.4 Regenerieren können – 5
- Literatur – 6

## 1

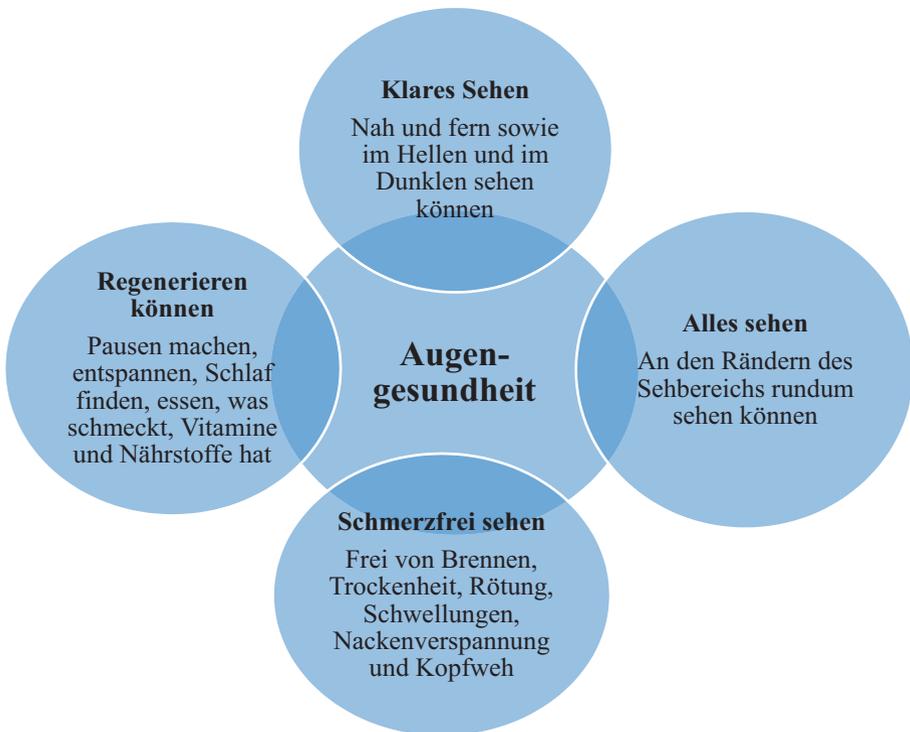
Das erste Kapitel gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Wie lässt sich Augengesundheit definieren?
- Was heißt gut, umfassend und schmerzfrei sehen?
- Wie kann die Regeneration der Augen gefördert werden?

Augengesundheit kann das Tragen einer individuell angepassten Brille, die Einnahme eines Medikaments, die Einhaltung einer Diät usw. erfordern, um Kurzsichtigkeit auszugleichen, einen grünen Star unter Kontrolle zu bekommen, den Insulinspiegel möglichst ausgeglichen zu halten etc. Diese individuellen Probleme werden durch die im Buch gezeigten Übungen adressiert und ihre Behandlung unterstützt.

Über die individuelle Ebene hinaus, verstehen sich die im Buch vorgestellten Augenübungen als Teil der täglichen Selbstsorge. Mit einem regelmäßigen Üben wird das Ziel verfolgt, die Augengesundheit zu unterstützen und zu fördern, damit sie täglich bei der Arbeit und in der Freizeit und möglichst lange erhalten bleibt

Welche Qualitäten die Augengesundheit umfasst, zeigt folgende Grafik (▣ Abb. 1.1)



▣ Abb. 1.1 Dimensionen der Augengesundheit. (Quelle: Eigene Darstellung)

## 1.1 Klares Sehen

---

Nach Auskunft der Weltgesundheitsorganisation nimmt die Kurzsichtigkeit durch Bildschirmarbeit weltweit rasant zu (World Health Organization 2019). Seit der COVID-19-Epidemie und der verstärkten Arbeit, Schule und Lehre im Online-Modus hat sich die Zeit, die Menschen vor dem Bildschirm verbringen, sogar noch weiter erhöht. Da Menschen nicht nur während ihrer Arbeitszeit, sondern auch in ihrer Freizeit auf Bildschirme schauen, wechseln sie zu wenig zwischen dem Sehen im Nah- und im Fernbereich und verbringen zu viel Zeit drinnen. So kann es auf Dauer beim Sehen im Fernbereich zu einer verschwommenen Sicht kommen. Betroffene beschreiben diese Erfahrung so:

- » „Ich habe zunächst Schwierigkeiten gehabt, Präsentationen klar zu sehen.“  
„In einer Mittagspause bin ich auf der Straße fast an meinem Kollegen vorbeigelaufen, weil ich ihn erst im letzten Moment erkannt habe.“  
„Nächtliche Autofahrten haben mich total angestrengt. Ich habe geblinzelt, Schilder schlecht gesehen und fühlte mich gleichzeitig ständig geblendet.“

Durch eine Brille lässt sich eine angeborene Kurzsichtigkeit beheben, ebenso wie eine im Alter zunehmende Kurzsichtigkeit durch eine Brille ausgeglichen werden kann. Einseitige Sehschwächen können durch ein verstärktes Üben mit dem betroffenen Auge adressiert werden. Eine klare Sicht kann darüber hinaus auch durch Übungen, die für einen Wechsel zwischen dem Sehen im Nah- und Fernbereich sorgen, gefördert und länger erhalten werden. Übungen, die diesen Blickwechsel fördern, sind z. B. die 20-20-Regel (► Kap. 9, Übung 8), Fernglas (► Kap. 10, Übung 3), Rotation in Vorbeuge (► Kap. 10, Übung 5).

## 1.2 Alles sehen

---

Damit ist gemeint, möglichst einen großen Umgebungsbereich sehen zu können, ohne die Augen oder den Kopf zu bewegen. Auch bei gesunden Augen nimmt die Wahrnehmungsqualität in Bezug auf Schärfe, Farbe, Umriss etc. ab, je weiter seitlich der visuelle Reiz liegt. Allerdings macht es einen Unterschied, ob es sich um einen feststehenden oder einen sich bewegenden Reiz handelt. So können seitlich herannahende Gefahren, wie z. B. ein Elektroscooter oder Fahrrad auf dem Bürgersteig, erkannt werden (Bewegungssehen).

Langes Fokussieren auf Handys, Bildschirme, Arbeit mit den Händen etc. ermüdet die Augen und bringt ihnen wenig Abwechslung. Darunter leidet auch das klare Sehen des Umgebungsbereichs, ohne dass ein echter Gesichtsfelddefekt vorliegt. Um den Verlust des Gesichtsfelds verständlicher zu machen, wird hier die Beschreibung einer mit einem Gesichtsfelddefekt diagnostizierten Person wiedergegeben:

- » „Als ich mit dem Auto abbog, habe ich den Fußgänger nicht gesehen. Meine Tochter rief in letzter Sekunde: Stopp! Ich hatte diesen Mann nicht übersehen. Ich hatte

ihn tatsächlich nicht gesehen. Danach war mir klar, dass sich an meinem normalen Sehen etwas verändert hatte.“

Die Fähigkeit, möglichst viel in der Umgebung klar sehen zu können, lässt sich durch Übungen fördern. Beim Üben kann ein Auge in besonderem Maße trainiert werden, wenn kein ausgeglichenes binokulares Sehen gegeben ist. Auch dann, wenn bereits ein Gesichtsfelddefekt vorliegt, werden Augenübungen, die das Sehen in einem größeren Umgebungsbereich fördern, empfohlen, um den bestehenden Zustand zu stabilisieren.

Augenübungen, die ein möglichst klares, peripheres Sehen fördern, sind solche, bei denen die Augen kreisen und Objekte am Rand des Gesichtsfeldes fokussieren, wie z. B. bei den Übungen Liegende Acht (► Kap. 9, Übung 6), Seitenblick (► Kap. 10, Übung 2), Oberkörperrotation (► Kap. 10, Übung 4).

### 1.3 Schmerzfrei sehen

---

Trockene, gerötete und brennende Augen sowie geschwollene Lidränder werden am häufigsten durch Allergien, Bildschirmarbeit und fehlenden Schlaf ausgelöst. Es folgen einige Beschreibungen dieser Augenprobleme:

- » „Meine Augen jucken manchmal so stark, dass ich mich richtig zusammenreißen muss, damit ich nicht richtig fest mit den Händen die Augen reibe.“
- „Wenn ich den ganzen Tag am Bildschirm gearbeitet habe, spüre ich einen starken Druck auf den Augen oder habe ein Gefühl, als hätte ich Sand in die Augen bekommen.“
- „Man sieht meinen Augenlidern sofort an, wie lange ich mal wieder in die Glotze geschaut habe und ob ich genug Schlaf hatte.“

Wird eine Augenrötung oder ein Juckreiz durch eine Allergie ausgelöst, helfen Augenwuschungen mit warmem Wasser oder auch mit kühlenden Thermalsprays. Massagen mit sauberen Händen, kühlende Gels, aber auch Kompressen helfen gegen geschwollene Lider. Was die Zufuhr von Kälte oder Wärme bei entzündeten Augen betrifft, so verhält es sich wie bei einer Halsentzündung: Theoretisch hilft Kälte am besten, aber trotzdem bevorzugen Menschen oft Wärme, weil sie entspannt und die Durchblutung fördert. Da ist es am besten, Kälte- und Wärmeanwendungen auszuprobieren und auf die Körperreaktionen zu achten.

Regelmäßig Wasser zu trinken, ist auch zur Gesunderhaltung der Augen gut. Zum Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, ist in einigen Ländern und Cafés selbstverständlich. Diese nützliche Tradition lässt sich in der eigenen Umgebung fortsetzen. Tees sind ebenso geeignet, dem Körper regelmäßig Flüssigkeit zuzuführen. Limos und Säfte sind besser durch Wasser mit Zitrone oder anderen Obststücken, Minze etc. zu ersetzen.

Die Hilfen dieses Buchs beziehen sich v. a. auf Bewegungsübungen sowie Atem- und Konzentrations-/Meditationsübungen, die die Augen entspannen, befeuchten und für abwechselndes Sehen im Nah- und Fernbereich sorgen, wie z. B. Augen kreisen bei geschlossenen Lidern (► Kap. 11, Übung 3), Zwinkern (► Kap. 11, Übung 4), Kleine Geste (► Kap. 9, Übung 1).