

Hilfe für gestresste Augen

Elisabeth Schmid leitet Sehtraining – „Mischung aus Schul- und Alternativmedizin ist optimal“

VON PATRICK STAAR

Bad Tölz – Millionen Menschen in Deutschland arbeiten den ganzen Tag am Computer. Eine der Folgen: Die Kurzsichtigkeit nimmt rasant zu. Was man seinen Augen Gutes tun kann, erläutert die Elisabeth Schmid, Sehtrainerin in der Buchbergklinik.

Schmid arbeitete lange als IT-Systemadministratorin in München. Dann bekam sie plötzlich massive Augenprobleme. Sie bemerkte, dass sie die Buchstaben auf dem Bildschirm nicht mehr lesen konnte. Ihre Sehkraft auf dem rechten Auge sank auf zehn, auf dem linken auf 80 Prozent. Sie bekam Spritzen in die Augen, war Patientin in Reha-Kliniken. „Wenn einem mit den Augen was fehlt, wird's einem angst und bange“, gibt Schmid zu. In ihrer Verzweiflung suchte sie Hilfe bei einer Heilpraktikerin – und fand sie. Die Hornhaut-Verkrümmung verschwand, die Ärzte staunten. „Die Mischung aus Schul- und Alternativmedizin war für mich optimal“, sagt Schmid. Ihre Erfahrungen will die Heilpraktikerin weitergeben. Sie absolvierte eine Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin und leitet nun Kurse.



„Da können Sie sich vorstellen, was da drinnen los ist“: Sehtrainerin Elisabeth Schmid (li.) erklärt ihren Kursteilnehmern auch, dass sich im Augapfel fast 130 Millionen Sehzellen befinden.

FOTO: PR

„Ich arbeite hauptsächlich mit Leuten zusammen, die Kopf-Operationen, Schädel-Traumata oder einen Schlaganfall gehabt haben“, sagt Schmid. 30 Stellen im Gehirn seien mit dem Sehen beschäftigt: „Wenn jemand einen Schlaganfall hat, ist daher oft das Sehen gemindert.“

In ihren Kursen erklärt Schmid den Aufbau des Auges. Der Augapfel habe einen

Durchmesser von 23 Millimetern und annähernd 130 Millionen Sehzellen: „Da können Sie sich vorstellen, was da drinnen los ist.“ Die Augen seien darauf ausgerichtet, in die Weite zu schauen: „Wenn wir zehn Stunden am Bildschirm sitzen, muss die Augenmuskulatur das zehn Stunden halten. Das ist genauso anstrengend, wie wenn wir zehn Stunden ei-

nen Masskrug halten müssten.“ Gerade Brillenträger neigen zur Überanstrengung, „weil sie immer durch den schärfsten Punkt der Brille schauen und ihre Augen zu wenig bewegen“.

Was man dagegen tun kann, zeigt Schmid ebenfalls. Sie erklärt den Teilnehmern, welche Stellen am Kopf sie massieren müssen, um die Durchblutung der Augen zu

fördern. Dann sollen die Teilnehmer eine Plastikbrille aufsetzen. Die Gläser sind schwarz, Licht dringt nur durch ein paar eingestanzte Löcher herein. Schmid drückt den Teilnehmern ein Blatt in die Hand, auf dem eine stehende und eine liegende Acht aufgedruckt sind. „Halten Sie das Blatt in einem Abstand von 50 Zentimetern vor die Brille“, fordert die

Kursleiterin. „Richten Sie die Nase immer zur Mitte aus und malen Sie eine liegende Acht.“ Nach einer Minute sagt Schmid: „Wenn's Ihnen zu viel wird, machen Sie Pause. Hören's auf Ihr Bauchgefühl. Die Augen müssen bei dieser Übung viel Leistung bringen.“ Ein Teilnehmer wundert sich über den Effekt der kuriosen Brille: „Die Schrift wirkt plötzlich viel kontrastreicher.“ Ein anderer stellt verblüfft fest: „Wie eine Lesebrille.“ Tatsächlich werde durch die Lochbrille eine gewisse Fehlsichtigkeit korrigiert. Die Löcher bündeln das Licht, die Tiefenschärfe nimmt zu – davon profitieren vor allem leicht Kurzsichtige.

Schmid arbeitet seit zwei Jahren als Sehtherapeutin in der Buchbergklinik. Nun möchte sie ihr Geschäft ausdehnen. Sie verhandelt mit der Leitung der Sonnenhof-Kliniken in Höchenschwand (Baden-Württemberg). „Es gibt noch keinen Abschluss, aber sieht sehr positiv aus.“ Außerdem will sie sich bei Firmen vorstellen, die das betriebliche Gesundheitswesen ausbauen wollen. „Es zeichnet sich ab, dass viele Interesse haben.“ Die Anzahl der potenziellen Kunden steigt schließlich ständig.