

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 89 (2011)

**Heft:** 5

**Artikel:** Pro Senectute : Wellness für die Augen

**Autor:** Honegger, Annegret

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724259>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

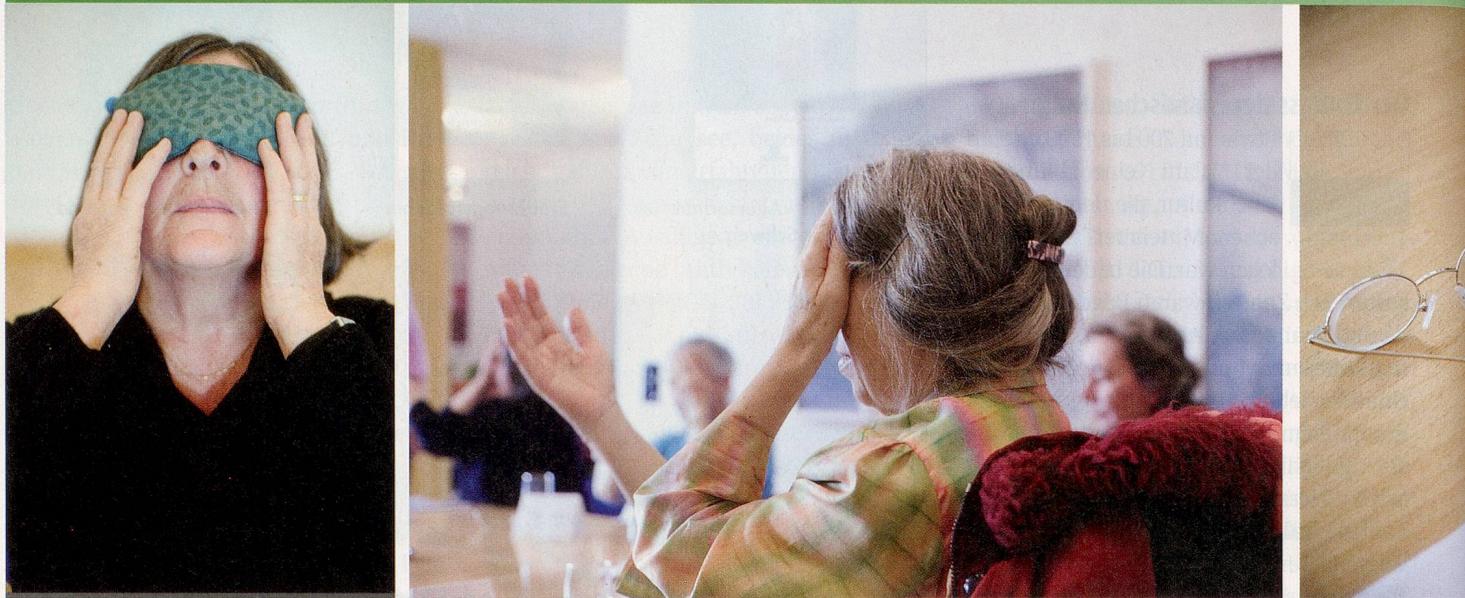
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pro Senectute



## Wellness für die Augen

Wer die Welt mit gesunden, entspannten Augen sieht, lebt besser. Das «Ganzheitliche Augentraining» bei Pro Senectute Thurgau zeigt, wie man die Augen entspannt, aktiviert und regeneriert.

Unsere Augen sind Schwerarbeiter. Als wichtigste Sinnesorgane nehmen sie über achtzig Prozent der Sinneseindrücke auf und sind täglich vielen und starken Reizen ausgesetzt. Fernsehen, Bildschirmarbeit, diffuses und künstliches Licht, trockene und verschmutzte Luft oder klimatisierte Räume belasten sie ebenso wie Bewegungs- mangel, Stress oder psychische Probleme. Die Folge können brennende, gerötete, lichtempfindliche, angespannte und müde Augen sowie Kopf- und Nackenschmerzen sein. Sehkraft wie auch Lebensqualität sinken.

«Unsere Augen stehen unter Dauer- stress – gönnen Sie ihnen deshalb einen Kurzurlaub», sagt Rosmarie Rüegg. Die ausgebildete Seh-Lehrerin bietet bei Pro Senectute Thurgau Kurse in «Ganzheitlichem Augentraining» an. «Gezielte Seh- und Entspannungsübungen, die den ganzen Körper einbeziehen, stärken die Augen und fördern das Wohlbefinden», erklärt sie den sechs Kursteilnehmerinnen, die erwartungsvoll im Kursraum von Pro Senectute in Romanshorn sitzen.

Einige einfache Übungen haben die Frauen bereits in der ersten Lektion vor einer Woche gelernt. Mit feinem Klopfen mit den Fingern etwa können Verspannungen an Kopf und Körper gelockert werden. Herhaftes Gähnen, Recken und Strecken bringen die Körperenergie zum Fliessen und regen die Tränendrüsen an. Häufiges Blinzeln erneuert den Feuchtigkeitsfilm auf den Augen und hilft geröteten, müden Augen. Und alle haben schon «palmiert» und ein kneippsches Augenbad angewendet. Bei Ersterem werden die Augen mit den hohlen Handflächen von allen optischen Reizen abgeschirmt und können sich so erholen. Beim Zweiten bewirkt Wasser, über die Augen gespritzt, eine Vitalisierung und Regenerierung.

In der heutigen zweiten von drei Lektionen fragt Rosmarie Rüegg nach, ob sich durchs Üben zu Hause bereits erste Veränderungen zeigen. Erica, die oft lange vor dem Computer sitzt, ist begeistert von der sofortigen Entspannung, die sie mit dem Palmieren erreicht: «Wenn ich spüre, dass Kopfweh im Anzug ist, lege ich sofort eine Pause ein und schirme

meine Augen ab.» Ruth berichtet, dass das Fremdkörpergefühl in ihren Augen stark abgenommen habe. Und Brigitte erzählt, dass sie öfter ohne Brille auszukommen versuche und ohne Sehhilfe die Wäsche aufgehängt und zusammengelegt habe. Rosmarie Rüegg gibt Tipps, wie die Übungen in den Alltag eingebaut werden können, denn auch beim Augentraining gilt: ohne Üben kein Erfolg.

«Brille weg», heisst es sodann, denn «die Augen brauchen Platz für Veränderungen». Sehhilfen seien zwar praktisch, beheben das Sehproblem aber nicht und machen die Augen träge und unflexibel. Die Übungen «Langer Schwung» und «Posaunen» stehen auf dem Programm. Arme, Oberkörper und Kopf schwingen langsam von einer Seite zur andern, die Augen schweifen horizontal über die Umgebung. Das Schwingen soll die Augen in ihrer fixierten Haltung ebenso wie die ganze Wirbelsäule lockern und gegen müde, trockene und überanstrengte Augen wirken. Beim «Posaunen» wird ein Auge abgedeckt und die freie Hand schräg über die Nasenspitze zum offenen Auge



Bilder: Ursula Müller

Training für die Augen verbessert nicht nur das Sehen, sondern ganz allgemein die Gesundheit und das Wohlbefinden.

hin- und wieder weggeführt, wobei der Blick die diagonale Bewegung der Hand mitmacht. «Diese Übung hält die Linse beweglich und stärkt die Ziliarmuskeln, die für die Anpassung des Auges an verschiedene Objektentfernungen zuständig sind», erklärt Rosmarie Rüegg.

Die Frauen sind konzentriert bei der Sache, anfangs zögernd wegen der ungewohnten Bewegungen, dann immer flüssiger. Rosmarie Rüegg leitet sie sorgfältig an und kontrolliert immer wieder, ob bei allen der Atem schön bis in den Bauch hinunterfliesst. Nach jeder Übung rät sie zum Wassertrinken und zum Lockern mit Blinzeln oder Palmieren – denn auch die Augenmuskeln können Muskelkater bekommen! Zwischendurch wird bewusst «in die Augen gespürt». Fühlen sich die Augäpfel verspannt oder locker an, schwer oder leicht, trocken oder feucht? Gibt es Unterschiede zwischen linkem

und rechtem Auge, Verspannungen im Kopf oder im Nacken? Mit solchen Fragen regt die Kursleiterin ihre Teilnehmerinnen zur bewussten Körperwahrnehmung an.

Weiter geht es mit «Augen-Yoga», dem «Feinen Rütteln» und «Über-Kreuz-Bewegungen», wobei Augen und alle Organe leicht massiert, beide Gehirnhälften aktiviert und die Augenmuskeln geschmeidiger werden sollen. Bei der Übung «Nasenpinsel», die das schärfere Sehen fördern will, stellt man sich einen Pinsel auf der Nase vor, mit dem man Formen und Objekte in der Landschaft nachzeichnet und so auch Nacken- und Schultermuskulatur lockert: «Das kann beim Warten am Rotlicht eine Autonummer sein, die Säntis-Kette in der Ferne oder eine Tanne mit ihren Ästen.» Zum Schluss dürfen sich die Augen vom Training erholen, indem sie mit den Händen abgedunkelt werden, bis alle Zeichen der Anspannung

wie Flimmern oder Zucken vorübergehen und die Augen sich entspannen.

Der Enthusiasmus bei den Teilnehmerinnen ist gross. Trudi, deren Hornhaut bei einer Augenoperation beschädigt wurde, möchte wieder nähen können. Brigitte hofft, dass sie sich wie eine Freundin dank Augentraining im Alltag bald ohne Brille bewegen kann. Erica will fleissig üben, um das Tragen einer Brille möglichst ganz zu verhindern.

Rosmarie Rüegg ist zuversichtlich: «In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie sich Wohlbefinden und Sehkraft dank den Übungen verbessern.» Viele Menschen mit leichter Sehsschwäche oder solche, deren Augenprobleme mit einer Sehhilfe nicht zufriedenstellend korrigiert werden können, kommen zu ihr. Sie empfiehlt Augentraining in jedem Alter zur Prävention, aber auch jenen, die wegen Augenerkrankungen in Behandlung sind, zur zusätzlichen Stärkung ihrer Sehkraft.

Mit der Zeit stelle man nicht nur eine Verbesserung der Sehkraft fest, sondern fühle sich körperlich und geistig fitter. Deshalb hofft sie, dass das noch wenig bekannte Augentraining bald so verbreitet und selbstverständlich sein wird wie das Gedächtnistraining. Gerade im Alter sei eine gute Sehkraft entscheidend, um lange selbstständig zu bleiben. Rosmarie Rüegg ist überzeugt: «Mit den Übungen aus dem Augentraining, die den ganzen Körper einbeziehen, lockern und aktivieren, schafft man dafür die besten Voraussetzungen.»

Annegret Honegger

## Pro Senectute Thurgau

Stärken Sie Ihre Augen: Im Kurs «Ganzheitliches Augentraining» werden Ihnen Möglichkeiten vermittelt, Ihre Augen auf natürliche Weise zu stärken und das Wahrnehmungsvermögen aus eigener Kraft zu fördern. Nächste Kurse: Amriswil, Donnerstag, 5. bis 19. Mai, 9.30 bis 11 Uhr, Bruhin Schulungen, Tellstrasse 8. Kreuzlingen, Donnerstag, 5. bis 19. Mai, 14 bis 15.30 Uhr, Pro Senectute TG, Bärenstrasse 32. Kursdauer drei Mal zwei Lektionen, Kosten CHF 155.–. Anmeldung und Auskunft über dieses und weitere Angebote bei Pro Senectute Thurgau, Rathausstr. 17, 8570 Weinfelden, Telefon 071 626 1083, Mail [info@tg.pro-senectute.ch](mailto:info@tg.pro-senectute.ch), Internet [www.tg.pro-senectute.ch](http://www.tg.pro-senectute.ch).

Augentraining wird auch in anderen Kantonen angeboten. Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)