

Augen auf beim Spazierengehen

Ein Sehtraining der etwas anderen Art in den Wallanlagen

BREMEN. Zum Augenspaziergang quer durch die Wallanlagen lud gestern im Rahmen der bundesweiten „Woche des Sehens“ die Sehtrainerin Barbara Brugger.

14 Männer und eine Frau recken ihre Köpfe der Herbstsonne entgegen. Mit ihren Händen machen sie schwingende Bewegungen vor ihren geschlossenen Augen. Diese sehen zwar lustig aus, sollen aber gezielt die Netzhaut entspannen.

Zwischen den zahlreichen Übungen gab die Sehtrainerin passend zum diesjährigen Motto „Augen im Blickpunkt“ nützliche Hinweise zur Funktionsweise und Gesundheit der Augen. Besonders die Arbeit mit dem Computer fordere den „ersten Sinn“ in hohem Maße, so Brugger. Neben Müdigkeits-



Trainerin Barbara Brugger erklärt den Teilnehmern eine Sehübung. Foto: SOG

erscheinungen sind vor allem Beschwerden wie Trockenheit oder Brennen der Augen die Folgen von monotoner Arbeit vor dem Monitor. „Tägliches Augentraining kann die Sehfähigkeit auf Dauer jedoch deutlich verbessern.“

Näheres dazu können Interes-

sierte auch noch am Freitag, 15. Oktober, von 10 bis 16 Uhr beim Tag der offenen Tür bei „ecovital Gesund am Bildschirm“, Am Wall 162-163 erfahren. Dort informieren Experten unter anderem über Augenerkrankungen und die Prävention von Sehbeschwerden. (SOG)