

Augentraining für einen klaren Blick

„Augenbüchlein“ von Barbara Brugger bietet Übungsanleitungen zur Sehkraftstärkung

Bozen (Iu) – „Wir leben im Informationszeitalter, das meiste wird über das Sehen aufgenommen, und dies hat zur Folge, dass die Menschen immer früher Augenprobleme bekommen“, sagt Barbara Brugger, ausgebildete Augentrainerin, die zwischen Südtirol und Bremen pendelt. In ihrem Buch „Das Augenbüchlein“, erschienen im Athesia-Verlag, gibt sie Übungsanleitungen zur Entlastung müder Augen.

In Deutschland benötigen 64 Prozent eine Brille, ein Drittel davon ist kurzsichtig. „Die größte Belastung für das Auge ist die Bildschirmarbeit. Derartige Naharbeit stimuliert erwiesenermaßen das Längenwachstum des Auges. Der Blick in die Ferne kann dieses Längenwachstum bremsen“, sagt die gebürtige Meranerin, Barbara Brugger im Rahmen der Vorstellung ihres Büchleins.

Dieses zeigt Übungen auf, um die Augen zu schonen und die Sehkraft zu stärken. Weil die Grundlage einer guten Sehkraft die Entspannung ist, gibt das „Augenbüchlein“ u.a. Anleitungen zur Entspannung vorzugsweise in der Dunkel-

heit. „Die Übungen dauern meist nur ein paar Minuten und können überall gemacht werden, auch beim Warten auf den Bus“, sagt Brugger. Das Buch zeigt auch, wie man die Augenmuskeln beweglich hält, wie man für eine gute Durchblutung sorgt bzw. wie man durch einen Sehwechsel zwischen nah und fern die Augenlinse elastisch hält.

„Dieses Büchlein beschreibt Übungen, die einfach beschrieben und sehr leicht nachzuvollziehen sind“, sagte Athesia-Verlagsleiter Alfons Gruber bei der Vorstellung des Buches im Frauencafé Plural in Bozen. Das „Augenbüchlein“ ist 50 Seiten stark und kostet 9,90 Euro.

**Eine
Übungsanleitung
für die Augen:
Autorin des
„Augenbüchleins“
ist Barbara
Brugger.**

Foto:

