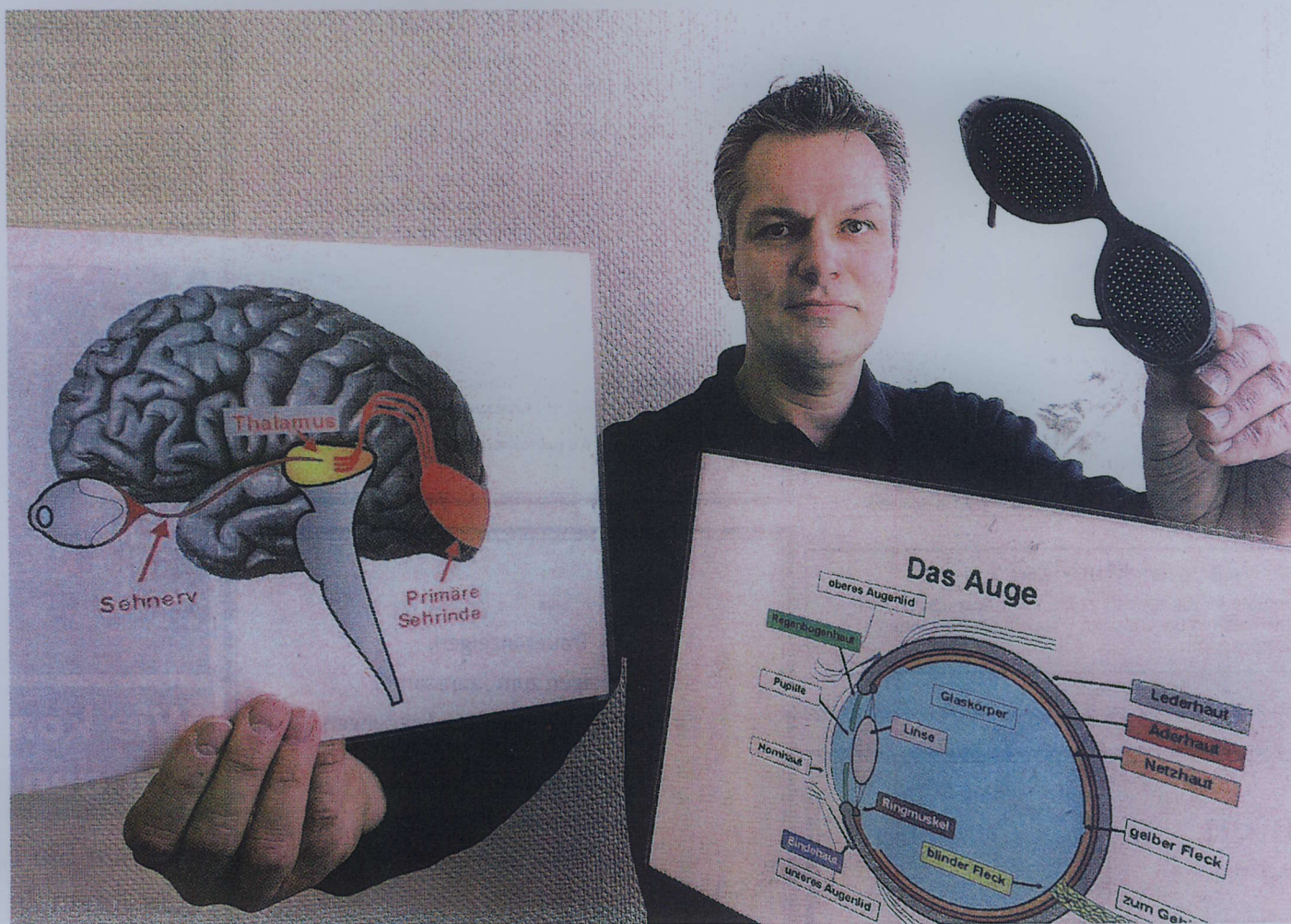


Der Augen-Trainer

Dauerhafte **Bildschirmarbeit** kann den Augen schaden, weiß Georg Teiner. In Kursen lehrt er Augenübungen, mit denen fast jeder seine Sehleistung **verbessern** kann. Seine eigene Brille hat er längst **abgelegt**.



Der Augenprofi mit seinen Trainingsutensilien: **Georg Teiner** bringt seinen Kursteilnehmern bei, wie das menschliche Auge funktioniert und wie man es mit einfachen Übungen trainiert.

RP-FOTO: WERNER GABRIEL

VON SVEN DURGUNLAR

DÜSSELDORF „Gähnen entspannt auch die Augen“, sagt Sehtrainer Georg Teiner. Während längerer Arbeitszeiten am Computer empfiehlt er, sich regelmäßig zu räkeln und zu gähnen.

„Wenn sich die Augen nicht entspannen können, lässt die Sehkraft irgendwann nach“, sagt der Augenprofi. Zahlreiche Entspannungsübungen für die Augen und den ganzen Körper hat er parat. Unter anderem eine Übung mit der Rasterbrille: Statt Gläser hat sie ein dichtes Plastikgitter, das zunächst die Sicht behindert. Doch wer durch die Brille hindurch sieht, nimmt alles schärfer wahr als sonst. Georg Teiner lächelt. „Die Brille funktioniert nach dem Lochkammer-Prinzip. Durch das Gitter werden die Lichtstrahlen gebündelt,

das entspannt die Augen.“ Doch nicht für alle Übungen, die das Auge schulen, braucht man Trainingswerkzeug, sagt Teiner. Dann hält er seinen Daumen vors Gesicht und blickt abwechselnd auf den Daumen und auf die nächste Häuserwand. Wieder und wieder. „Wer das öfter macht, der merkt: Es hilft“, erläutert Teiner.

Sehschwäche ist heilbar

Er spricht aus eigener Erfahrung: Noch vor wenigen Jahren trug er eine Brille – mit +2,5 Dioptrien. Als Veranstalter von Musicals und Kabarettveranstaltungen gönnte er sich nur selten Urlaub, litt oft unter Stress. Dann begann er, sein Leben zu ändern und Reki-Meister zu werden. Mit der fernöstlichen Entspannungstechnik lernte er, mehr auf sich selbst zu achten. Er legte die Brille ab und begann, gezielt sein

Sehvermögen zu trainieren. Heute kommt er ohne Brille oder Kontaktlinsen aus. Und gibt anderen Mut, es ebenfalls zu versuchen. „Sehschwäche ist nicht irreparabel.“

Als Konkurrent zu klassischen Augenärzten sieht sich Teiner nicht. Ihm geht es darum, den Sehnerv zu trainieren, so lange das Auge selbst gesund ist.

Und er gibt Tipps, wie man im Büroalltag seine Augen auf Trab halten kann: Wer lange vor dem Bildschirm sitzt, sollte möglichst oft den Blick woanders hin lenken, rät Teiner. „Man muss das Auge wandern lassen.“ Der starre Blick auf den Bildschirm, sei es Computer oder Fernseher, ermüde die Augen. „Darum ist Sehtraining in erster Linie Muskeltraining.“ Denn viele Menschen sehen weniger gut, wenn sie gestresst sind. Da der eigentliche Sehprozess im Gehirn

stattfindet, setzt er auf ganzheitliche Heilmethoden.

Gartenarbeit geht auch ohne Brille

Rund 80 Prozent seiner Kursteilnehmer benötigen mit dem Training keine Brille mehr, informiert Teiner. Wichtig, um die Augen fit zu halten, ist für ihn vor allem der Verzicht auf Hilfsmittel wie Kontaktlinsen oder Brille. „Für Gartenarbeit braucht man keine Brille.“ Mit den Teilnehmern seiner Seminare macht er viele solcher einfachen Übungen. Für Leute, die tatsächlich totale Entspannung suchen, bietet er sogar Sehtrainingskurse auf Korfu.

INFO E-Mail: sehtrainer@web.de, i