

# Bild der Frau

Nr. 1 – zuverlässig gut

## Wieder gut sehen – in 5 Minuten!

4 Übungen gegen  
Augen-Stress S. 56

„Was uns jetzt  
stark macht“

Frauen & ihr Glücksmoment S. 36

Preis-Hit oder Kostenfalle?

Von Kaffeemaschine bis Kreuzfahrt

Der Schnäppchen-Check S. 10

Kalorien zählen?  
War gestern!

## 10 Gute-Figur- Tipps für jeden Tag

S. 42

NEU: Clever kochen  
+ sanft bewegen



Zart & saftig  
Steak auf  
italienisch  
raffinierte Ideen S. 40

LD der FRAU-Umfrage  
„Liebe ja – Ehe nein!“  
sagen 17 Prozent S. 12

weniger Knittern  
so schön ist das neue Leinen  
luftig-leichte Looks S. 14

AKTUELL

Insel-  
Geschichten  
ri (48) fängt  
en Duft von  
Sylt ein  
S. 28

Sprach-  
Alarm  
Rettet die

Sommer-  
Genuss  
Käsekuchen  
ohne Backen  
S. 50

Kai Pflaume  
„Mein Energie-“

Ingo  
Zamperoni  
„Im Fußball-  
Fieber“

Andrea  
Kiewel  
„Von diesem Star  
träume ich!“

## AUS DER HAUSAPOTHEKE

### ■ Worum geht es?

Um Sehstress in der modernen, digitalen Welt. Er kann zu Beschwerden wie unscharfem Sehen oder trockenen Augen führen.

### ■ Was kann man dagegen tun?

Ein neues Vier-Säulen-Training entlastet die Augen und fördert eine klarere Sicht.

### ■ Wer kennt sich damit aus?

**Agnes Blessing und Mascha Renzow.** Die beiden haben das Training entwickelt – als Sehtrainerin und Optikerin beziehungsweise als Mental- und Neuroathletiktrainerin bringen sie ihre jeweiligen Fachgebiete in das Konzept ein.

# Besser sehen in 5 Minuten

**T**rockene Augen, verschwommenes Sehen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme: Bei Symptomen wie diesen denken viele sofort an Fehlsichtigkeiten oder eine Erkrankung. Die Ursache kann jedoch auch eine andere sein. „Sehr viel häu-

figer stecken digitaler Sehstress und visuelle Überforderung dahinter. Schuld ist ständige Naharbeit, etwa im Büro am Computer, oder das Starren aufs Smartphone oder den Fernseher“, erklärt Augenoptikerin und Sehtrainerin Agnes Blessing.

Schauen wir stundenlang immer auf die gleiche Entfernung, gerät vieles aus dem Lot. Durch zu wenig Blinzeln und mangelnde Bewegung verdunstet der Tränenfilm schneller, und die Augen werden mit Sauerstoff und Nährstoffen unterversorgt. Zudem



**Mascha Renzow (l.) und Agnes Blessing trainieren Augen**

verspannen die äußeren Augenmuskeln, wodurch die Augen schlechter fokussieren können – das führt zu verschwommenem Sehen. Aber auch der Nacken spielt eine Rolle. „Verspannungen dort, etwa durch zu vieles Sitzen, können über die Faszien bis in die Augenmuskeln ziehen“, so die Expertin. Ebenfalls schädlich ist Stress. „Auch

Ständiger Blick  
aufs Handy?  
Das schadet dem  
Sehen



der kann trockene Augen verursachen, weil unser Ruhenerv, der Parasympathikus, die Tränendrüsen stimuliert. Und nicht zuletzt prasseln heute ständig viele Informationen auf uns ein, die zu einer mentalen Erschöpfung führen.“ Dabei findet Sehen doch vor allem im Gehirn statt – dort werden die von den Augen vermittelten Reize verarbeitet und in ein Bild umgesetzt.

Für Agnes Blessing ist deshalb klar: Wer seine Augenbelastung reduzieren und seine Sehkraft verbessern will, muss an verschiedenen Stellen ansetzen – und nicht nur häufiger blinzeln oder alle 20 Minuten in die Ferne schauen, wie oft empfohlen wird. Deshalb hat sie gemeinsam mit der Mental- und Neuroathletiktrainerin Mascha Renzow ein neues, ganzheitliches Sehtraining entwickelt.

### Schlechtes Sehen hat nie nur einen Grund

„Die verschiedenen Übungen sprechen die Augen, das Nervensystem, den Geist und den Körper an – und damit die wichtigsten Säulen, die unser Sehen beeinflussen“, sagt Mascha Renzow. Das Training wird als Vor-Ort-Workshop von den Krankenkassen als Präventionskurs bezuschusst. Für BILD der FRAU haben die beiden vier Übungen daraus für das heimische Training mehrmals am Tag zusammengestellt. Zusammen dauern sie nicht länger als fünf Minuten. „Lesen Sie davor und danach etwas. Sie werden merken, dass der Blick danach klarer und der Kopf wieder freier ist“, sagt Agnes Blessing.

CHRISTINE BÖHRINGER

## 4 Übungen gegen Augen-Stress

**1 Fokus finden:** Setzen Sie sich aufrecht hin und fragen Sie sich: „Was möchte ich in diesem Moment durch diese Übung erreichen?“ Das kann sein: mehr Klarheit im Sehen, Entspannung der Augen, bessere Konzentration, weniger innere Anspannung. „Wichtig ist die bewusste Ausrichtung. Der Fokus lenkt das Nervensystem – und damit auch die visuelle Verarbeitung“, sagt Mascha Renzow.



**2 Nacken lösen und Augen entlasten:** „Verspannungen in der Nackenmuskulatur strahlen über die Faszien oft bis in die Augen aus“, sagt Sehtrainerin Agnes Blessing. „Kneten Sie deshalb sanft die seitlichen Nackenmuskeln, um Spannungen zu erkennen – und zu lösen. Lassen Sie bei jedem Ausatmen bewusst Spannung los“, ergänzt Agnes Blessing.

**3 Nervensystem regulieren:** Hände aufgefächert an den Nacken legen. Die kleinen Finger liegen hinter den Ohren, die Handflächen decken den Nacken ab. Nun Augen schließen und langsam diesen Bereich auf- und abstreichen.



chen. Dabei tief durch die Nase einatmen und länger wieder ausatmen. Stellen Sie sich vor, wie der Ruhemodus im Körper aktiviert wird. „Diese Übung unterstützt den Vagusnerv, der wiederum den Parasympathikus stärkt“, sagt Mascha Renzow.



**4 Augenmuskeln aktivieren:** Strecken Sie die Zeigefinger der linken und rechten Hand vor sich aus. Beide Hände sind schulterbreit auseinander. Lassen Sie nun ohne Brille den Blick

von Finger zu Finger springen. Kopf dabei nicht bewegen! „Diese rasche, sogenannte Sakkadenbewegung aktiviert die äußeren Augenmuskeln“, sagt Mascha Renzow.

### BONUSÜBUNG

**Den Blick schärfen:** Halten Sie eine Hand mit gespreizten Fingern vor sich. Fahren Sie nun mit dem Zeigefinger der anderen Hand langsam an der äußeren Handkante entlang, über jeden einzelnen Finger bis zum Daumen und weiter zur anderen Handkante. „Die bewusste, langsame Bewegung fördert Konzentration, Körperwahrnehmung und innere Ruhe“, sagt Mascha Renzow.



Weitere Infos zum ganzheitlichen Sehtraining gibt es auf [www.seh Akademie.de](http://www.seh Akademie.de)