

# ■ Balsam fürs Auge

Es ist ein eher ungewöhnliches Bild, das sich da im Schulungsraum des Gesundheitsschutzes im Januar bietet: Die Teilnehmer des Seminars „Augenschule“ halten sich die Hände vor das Gesicht und entspannen damit aktiv ihre Augen, besser gesagt ihr ganzes Sehsystem. Die Augen sind einer unserer wichtigsten Sinne und werden heutzutage zunehmend einer immensen Flut von Reizen ausgesetzt. Daher ist es wichtig, Augenproblemen entweder aktiv vorzubeugen oder die richtigen Verhaltensmuster anzuwenden, um sie zu bekämpfen.

Das Angebot der Augenschule, das für Mitglieder der Deutschen BKK nur sieben Euro kostet, richtet sich nicht nur an Mitarbeiter, die einen Bildschirm am Arbeitsplatz haben. Eine Schulung der Augen kann auch bei Verspannungen des Nackens, bei einer Kurz- oder Weitsichtigkeit oder bei dem Gefühl, dass die Augen schnell ermüden oder brennen, hilfreich sein. Man kann dadurch sogar Kopfschmerzen vorbeugen.



*Trainerin Kirsten Heinrich zeigt den Kursteilnehmern, wie man mit einer „Augenbadewanne“ bei Heuschnupfen, bei trockenen, juckenden und brennenden Augen Linderung verschaffen kann.*

Kirsten Heinrich, Gesundheitstrainerin und Leiterin des Kurses „Augenschule“, berichtet über die ersten Erfolge der Teilnehmer: „Die Teilnehmer erleben sehr schnell eine deutliche Verbesserung. Beispielsweise wird ein Brennen der Augen nach den erlernten Übungen häufig nicht

mehr erlebt, die positiven Effekte reichen bis zu einer Stabilisierung der Sehschärfe und einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit“.

Informationen zur Augenschule und die nächsten Termine gibt es unter der Telefonnummer 0511-6968170. (ml)