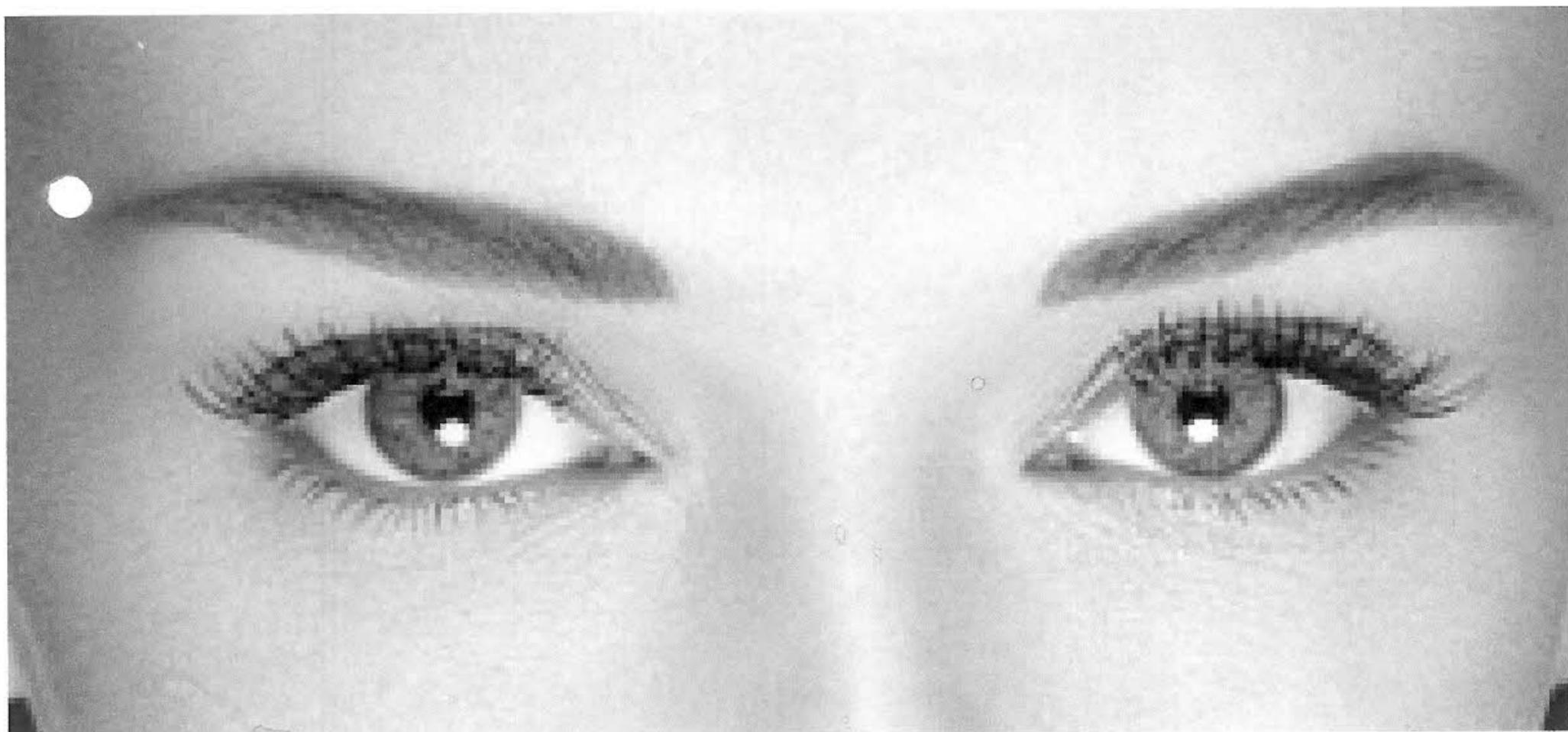


Sehen ist Lebensqualität

Im Gespräch mit der Haaner Sehtrainerin
Judith Bolz



“Kopfschmerzen,
Augenflimmern, Müdigkeit,
Konzentrationsschwäche.
Wer kennt das nicht?”

Judith Bolz

Mehr als 80 Prozent aller Eindrücke und Informationen erhalten wir über unsere Augen. Das Sehen schenkt uns positiven Emotionen. Farbenfrohe Bilder, Sonnenschein, Eindrücke der Natur, andere Menschen. Wir können schöne Dinge betrachten, Informationen wahrnehmen. Das Sehen lässt uns geniessen. Mit dem Sehen hängen viele andere Körperfunktionen zusammen. Der Gleichgewichtssinn, das Orientierungsvermögen und die Motorik. Ob auf der Arbeit, in der Schule oder im Studium, im Straßenverkehr oder beim Sport. Unsere Augen machen so vieles möglich. Doch sie arbeiten auf Hochtouren.

Kopfschmerzen, Augenbrennen, Müdigkeit und Erschöpfung. Wer kennt das nicht? Wenn die Augen müde werden oder Menschen verlernt haben richtig zu sehen.

Die Haaner Sehtrainerin Judith Bolz hilft Menschen bei ihren Problemen. Wellness für die Augen oder einfach wieder richtig sehen. haanlife im Gespräch.



“Entspannung für die Augen. Mehr Energie und Leistungsfähigkeit“

haanlife: Woran liegt es, dass Menschen überhaupt Sehtraining brauchen? Sind sie krank?

Judith Bolz: Menschen von heute konsumieren eine Flut von Informationen und vor allem auch bewegten Bildern. Früher hörte man Radio, schaute sich vielleicht einmal im Monat einen Film im Kino an. Es gab nicht so viele Medien für alle Menschen. Heute sitzen schon die Kinder am Computer, die TV Box läuft stundenlang, DVD's werden angeschaut. Hunderte von emails werden in der Arbeit gelesen, Vorlagen bearbeitet, Dokumente erstellt. Das neue Zeitalter der Technik hat den Blickwinkel des Sehens verändert. Ob im privaten oder im Beruf. Stress pur für die Augen, denn alles wird nur noch focussiert. Menschen verlieren den Weitblick, der die Augen entspannt. Für unseren "Sehapparat" bedeutet alles, was sich näher als 6 m vor unserem Auge befindet absolute Anstrengung!

haanlife: Also brauchen die Augen mehr Entspannung?

Judith Bolz: Sie brauchen Ruhephasen und vor allem kommt es auf das richtige Sehen an. Wer das lernt, fühlt sich entspannter und kann viel konzentrierter arbeiten. Falsches Sehen hat Auswirkung auf den ganzen Körper, den Gleichgewichtssinn, die Motorik - vieles wird durch das Sehen beeinflusst.

haanlife: Also geht das Thema „Richtig Sehen“ uns alle an. Welche Kurse oder Schulungen bieten Sie in

Ihrem Institut an?

Judith Bolz: Wir bieten in unserem Institut in Haan verschiedene Schulungen an, denn wir suchen immer nach individuellen Lösungen. So haben wir Schulungen für Unternehmen entwickelt, die sich vor allem auf die Bewältigung von visuellem Stress am Bildschirmarbeitsplatz richten. Die Mitarbeiter werden für die visuellen Anforderungen an ihrem Arbeitsplatz sensibilisiert. Sie lernen, wodurch Konzentrationsverlust und Ermüdungserscheinungen hervorgerufen werden, und wie diesen vorgebeugt werden kann. Erläuterung und Training der wichtigsten Augenfunktionen, Blicksteuerung zur schnelleren und gezielteren Orientierung in Texten, und Techniken und Übungen zur Entspannung der Augen- und Gesichtsmuskulatur werden besprochen. Der Einfluss von Licht auf das Sehen und wie ein Arbeitsplatz optimal gestaltet werden sollte. Wellness und Gesundheit sollte nicht vor einer Bürotür aufhören, sondern Einfluss auf die Gestaltung eines Arbeitsplatzes haben.

haanlife: Wie wichtig ist die Sehschulung bei Kindern und Jugendlichen auch in Haan?

Judith Bolz: Je früher sie die Zusammenhänge lernen und wie man richtig sieht, desto mehr Chancen haben sie. Die Sehentwicklung von Kindern wird leider noch von vielen unterschätzt. Auch sie werden schon durch Informationsreize überflutet. Wir haben Seminare für Erzieherinnen und Pädagogen in Kindergärten

im Programm. Die Teilnehmer lernen die Zusammenhänge der visuellen Entwicklung beim Kind kennen. Sie erwerben Kenntnisse, um Auffälligkeiten zu bemerken und zu deuten. Grundlagen über verschiedene Fehlsichtigkeiten, Einflussfaktoren auf das Sehen, die Entwicklung der Sehkraft beim Kind und Erläuterung der wichtigsten Augenfunktionen sind Bestandteile. Doch vor allem auch Übungen. Wir betreuen spezielle Sehtrainings vor Ort mit den Kindern. Je besser die Erzieher informiert sind, desto besser können auch die Eltern reagieren. Letztendlich geht es uns allen um die Gesundheit der Kinder. Falsches Sehen sorgt für Stress und schlimmere Reaktionen des Körpers. Vorbeugende Massnahmen sichern eine positive Entwicklung.

haanlife: Sie bieten Seminare für Firmen, Kindergärten an. Sicherlich auch Einzelsitzungen?

Judith Bolz: Wir bieten individuelle Schulungen an. Je nach der Situation des einzelnen. Viele Haaner nehmen auch dieses Angebot schon an. Individuelles Sehtraining optimiert den Arbeitsalltag des einzelnen. Man arbeitet konzentrierter und ist leistungsfähiger. Weniger „Sehstress“ am Computer, oder einfach Wellness für die Augen. Das Ziel ist wieder mit offeneren Augen durchs Leben zu gehen, mehr wahrzunehmen und sich wohler zu fühlen. Entspannung und Energie für den Alltag oder die Freizeit zu erhalten.

Es geht nicht nur um das Sehen nach aussen, sondern vor allem in sich selbst.