

Keine Kurstermine mehr wegen Aufgabe der freiberuflichen Tätigkeit als Sehtrainerin!

Gesundes Sehen

Das Sehen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Immer mehr Informationen müssen in immer kürzerer Zeit vom Auge und Gehirn aufgenommen und verarbeitet werden. Fast immer schauen wir im Nahbereich. Natürliches Licht, Sauerstoff, Bewegung für Auge und Körper, vitalstoffreiche Ernährung, Wasser, Farben, gute Gedanken und Gefühle spielen eine wesentliche Rolle für den Erhalt und die Belebung unserer Sehfähigkeit. Sehbeschwerden und Augenerkrankungen haben sehr stark zugenommen. Ich lade Sie ein, gegen zu steuern, indem Sie den Augen und dem Körper Abwechslung bieten, am besten natürlich im Wald oder in einer Parkanlage. Gesundes Sehen heißt: wieder wie ein kleines Kind, neugierig, lebendig, interessiert die Umwelt erkunden und beobachten.

Hilfreich ist einseitige Naharbeit im Alltag zu unterbrechen. (z. B. nach ca. 30 Minuten konzentrierter Computerarbeit) und für Abwechslung zu sorgen.

Meine kleine Gedächtnisstütze: Gabi

G Gähnen zur Lockerung des Kiefers und Befeuchtung der Augen

A Atmen (mindestens 3x tief ein- und ausatmen, etwas länger ausatmen bei geöffnetem Fenster)

B Blinzeln (die Hornhaut wird mit Tränenflüssigkeit versorgt), Bewegung der Augen u. des Kopfes

I interessiert in die Ferne (über 6m) schauen

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.

Hermann Hesse

(Man könnte auch sagen das scheinbar Unmögliche, wir wissen noch so Vieles nicht!)

„Aktion Ginkgo“ - Im April 2014 wurde von der Augenschule für gesundes Sehen Gabi Groll ein Ginkgo-Baum im Landschaftspark Herzberge gepflanzt. (Platz hinter Kindergarten)

Der Ginkgo-Baum ist sehr widerstandsfähig, steht für Gesundheit und ein langes Leben (ca.1000 Jahre). Die Inhaltsstoffe der wunderschönen Blätter werden in der Pharmazie genutzt.

Wir können von dem Baum und insgesamt von der Natur viel lernen und uns widerstandsfähig machen gegen schadhafte Einflüsse.

**Sehtraining ist kein Ersatz für eine augenärztliche Untersuchung und Behandlung.
Es ist eine ganzheitliche, eigenverantwortliche Methode zur Stärkung der Sehkraft und zur Prävention von Sehbeschwerden.**