

## Ich glaub` ich seh` nicht richtig!

Ja, ja – man wird doch älter. Der Verfall begann beim Frühstück: eine Zahnecke gab ihren Geist auf und ist einfach zerbröselte! Doch damit fing es ja erst an... . Aber der Reihe nach: ich griff gleich zum Telefon und rief meine Zahnärztin an. Die Sprechstundenhilfe fragte, ob ich sofort kommen könnte – da wäre etwas frei - ich konnte und war schon aus der Haustür.

In der Praxis sollte ich noch einen kleinen Moment warten und bei dieser Gelegenheit einen Fragebogen ausfüllen. Das war ein DIN-A 5 Zettel vollgepackt mit vielen, vielen Fragen – wahrscheinlich über meinen Gesundheitszustand. Ich konnte es nur vermuten – denn oh Schreck! – die Schrift konnte ich gar nicht lesen. Nicht, dass es eine unbekannte Sprache war, nein, es war einfach alles nur unscharf und viel zu klein! Da fiel es mir wie Schuppen vor die Augen – klar, mir war schon aufgefallen, dass das genaue Hingucken manchmal etwas schwierig und das Lesen anstrengend war. Ich habe es immer schnell verdrängt und einfach auf meine „Müdigkeit“ oder so geschoben – denn der Gedanke an eine Brille kam für mich natürlich gar nicht in Frage - so alt bin ich ja nun auch noch nicht!

Aber jetzt stand ich da und konnte dem Wunsch der Sprechstundenhilfe in keiner Weise nachkommen – wie kam ich da nur glimpflich heraus? Glücklicherweise kam die Rettung in Person meiner Zahnärztin – die hatte es eilig und meinte, das bräuchte ich jetzt nicht ausfüllen – es wäre ja eh nur eine kleine Sache und die Zeit verbringen wir besser auf dem „Stuhl“. Ich glaube, so freudig und schnell bin ich da noch nie draufgehüpft! Die Behandlung war völlig schmerzfrei und zudem noch kurzweilig – aber trotzdem bin ich recht zerknirscht aus der Praxis herausgekommen – ich bin alt!

Das ist ja nichts Schlimmes, aber wenn man auf einmal so zerfällt – wo soll das hinführen? Da fiel mir ein, dass unser Optiker im Dorf mir mal von einem „Sehtraining“ erzählt hatte, welches seine Frau, die auch Optikermeisterin ist, durchführt. Als Physiotherapeut, der weiß, wie man mit Muskeln umgeht, fand ich das damals sehr interessant – für jemanden, der es braucht ... . Wenige Tage später hatte ich meinen ersten Termin – erst einmal zur gründlichen Untersuchung und Messung meiner Augen. Dann der erste Trainingstermin. Das war einer von sechs – alle vierzehn Tage traf ich mich zum Einzeltraining für 20 bis 30 Minuten mit Frau Consten. Zunächst war ich natürlich gespannt, wie so etwas aussieht: Hanteltraining mit den Augen? Boxkampf? Große Augen machen?

Haben Sie eigentlich schon einmal „das fliegende Würstchen“ gesehen? Ich lernte eine Vielzahl von sehr interessanten Augenübungen kennen, die nicht nur die Augenmuskulatur auftrainieren, sondern auch die Entspannung und den Stressabbau im Augenbereich spürbar fördern. Außerdem wird das Sehzentrum aktiviert und entlastet. Und die Übungen sind sehr unterhaltsam und kurzweilig – zeitweilig fühlte ich mich an Kinderzeiten erinnert, wo es um optische Täuschungen und Vexierbilder ging.

Haben Sie schon einmal Muskelkater in den Augen gehabt? Ich selber bis dahin auch nicht. In fünf bis zehn Minuten Training (fast) täglich kommt der Erfolg erstaunlich schnell! Schon beim zweiten Termin ließen sich objektive Fortschritte feststellen und ich war bereit für weiterführende Übungen. Und so ging es zügig immer weiter voran. Ich persönlich merkte schon nach wenigen Tagen, dass ich wieder viel einfacher lesen konnte und kleine Dinge scharf vor Augen hatte.

Nach sechs Wochen Augentraining hatte ich routinemäßig einen Prophylaxetermin bei meiner Zahnärztin. Das Dilemma vom letzten Mal hatte ich schon völlig verdrängt. Was soll ich Ihnen sagen? Die Sprechstundenhilfe drückte mir so einen DIN-A 5-großen Zettel in die Hand, ich füllte ihn ruck zuck aus, gab ihn zurück und versenkte mich in die Wartezimmerlektüre. Erst als ich aus der Praxis ging fiel es mir wieder ein: hoppla, da war doch etwas anders, als beim letzten Mal – und ich war natürlich restlos verblüfft über den Erfolg von dem bisschen Sehtraining!

Schnell habe ich gemerkt: auf die Regelmäßigkeit des Trainings kommt es an. Habe ich das Training mal eine Woche stark vernachlässigt, merkte ich schon kleine Rückschritte, die sich allerdings schnell wieder aufholen ließen. Wie schon angedeutet: das Training macht auch wirklich Spaß – und ist zu einem sehr großen Teil einfach im Alltag umzusetzen.

Und eine Brille brauche ich jetzt erst mal nicht. Die würde auch langfristig alles nur noch schlimmer machen, weil das Auge dann noch weniger arbeiten müsste und sich weiter verschlechtern würde. Aber auch, wenn ich dann im Alter (!) doch mal eine Brille brauche wird mir das Sehtraining nützlich sein, um die vorhandene Sehkraft möglichst lange aufrecht und stabil zu erhalten. Aber jetzt bleibe ich erst mal jung! A. Pack