

Die Frau mit dem Blick fürs Auge: Margit Reinhardt



Augentrainerin Margit Reinhardt, 42, bringt müde Bildschirm Augen auf Vordermann

Karlsruhe. „Abends im Bett noch ein Buch zu lesen, ist fast unmöglich“, klagt ein Teilnehmer. „Die Augen fallen vor Erschöpfung einfach zu.“ Jetzt sitzt er bei der Karlsruher Augentrainerin **Margit Reinhardt** im Seminar. Die Frau fürs Auge ergänzt: „Nach acht Stunden Bildschirm-Sehstress sind gerötete, brennende Augen, verschwommenes Sehen sowie Doppelbilder eine noch harmlose Reaktion.“ Kein Wunder, denn das Auge pendelt zwischen Bildschirm, Vorlage und Tastatur bis zu 30 000 Mal am Tag hin und her.

Die 42-jährige Karlsruherin kümmert sich seit zehn Jahren um müde Bildschirm Augen. Damals, als Sekretärin, fand sie sich mit ihren Sehstress-Symptomen nicht ab, ließ sich vom **Institut für Sehtraining** in Bad Vilbel als „Augentrainerin der Augenschule“ zertifizieren und

gibt seither Seminare, für 60 bis 70 Euro Tagessatz pro Teilnehmer. „Während früher eher verzweifelte Einzelpersonen kamen, die sich jahrelang mit Kopfweh plagten und oft schon einige Dioptrien eingebüßt hatten, sind es inzwischen mehr Unternehmer, die Schulungen für ihre Angestellten wünschen.“ In der Chefetage ist angekommen, dass Sehstress Fehler produziert oder gar Mitarbeiter ganz außer Gefecht setzt. Die **Telekom**, die **SV-Versicherungen** und das Landratsamt des Ortenaukreises haben bereits gebucht.

„Die Seminarteilnehmer sind nach jeder Übung über die direkte Wirkung überrascht“, schmunzelt Margit Reinhardt. Beispiel Lochbrille: Sie hat statt Brillengläsern Einsätze aus gelochtem Kunststoff. Die Brille schärft das Sehen, wenn man durch die vielen kleinen Löcher sieht,

obwohl sie gar keine Gläser hat. „Das verblüfft die meisten so sehr, dass sie zuerst an eine Sinnestäuschung glauben. Sie nehmen die Brille mehrmals ab und setzen sie immer wieder ungläubig auf.“

Dann reibt Margit Reinhardt ihre Handflächen aneinander und legt sie locker und leicht gewölbt auf ihre geschlossenen Augen: „Das Palmieren ist eine der effektivsten Entspannungsübungen.“

Immer mal wieder den Blick in die Ferne schweifen lassen hilft ebenfalls. Starrt man dagegen über lange Zeit auf den Monitor, verkrampft die Augenmuskulatur. Gleichzeitig sollte man auf tiefes Ein- und Ausatmen achten, sich nach Herzenslust räkeln und bei Bedarf ungeniert gähnen. Das hilft, den Tränenfluss anzuregen. „Jetzt hab' ich den totalen Durchblick“, begeistert sich ein Teilnehmer. *Susanne Jacob*