

„Leseratten“ tun sich beim Lernen leicht

Augentraining. Lesen fördert die Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte

VON MARIA OBERMAIR

Wie gerne wir lesen, zeigt der Alltag. Nur wenige machen es sich abends mit einem guten Buch gemütlich. Weit aus häufiger werden Zeitungen, Illustrierte oder Werbematerial durchgeblättert. Die Nummer eins in der Beliebtheitskala ist natürlich der Griff zur Fernbedienung, um TV zu schauen. 14 Prozent der Schüler lesen in einem Buch, dagegen sehen 79 Prozent täglich fern. Nur wenige lesen wirklich freiwillig.

Fakt ist jedoch: Leserten tun sich beim Lernen leichter. Warum lesen wir nicht gerne? Warum werden wir beim Lesen müde? War-

um geben wir dem Fernsehen den Vorzug? Die Antworten gibt uns ein Vergleich mit dem Autofahren, wobei die Reifen unsere Augen sind. Beim Lesen bewegt sich der linke Vorderreifen völlig gerade auf der Fahrbahn, während der rechte ständig in einem 15-Grad-Winkel nach rechts läuft. Beim Parken stellt das kein Problem dar. Beim Fahren wird es sehr schwer sein, das Fahrzeug in der Spur zu halten. Fernsehen ist dagegen einfach. Das Auto steht, die Reifen bewegen sich nicht, weil unsere Augen beinahe starr auf den Bildschirm gestellt sind.

Lesen ist die Kunst, die Augen simultan nach links

und rechts zu bewegen, Buchstaben und Wörter aneinander zu reihen und gleichzeitig das zu verstehen, was uns der Verfasser mitteilt.

Lesen setzt also voraus, dass linkes und rechtes Auge – gut koordiniert – sich Zeile für Zeile flüssig von links nach rechts bewegen können. Bei diesem Prozess wird ständig die Körpermittellinie überquert. Kein leichtes Unterfangen. Dazu bedarf es guter Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte mit gleichzeitiger Integration der Augen und Ohren. Ein einfaches Augentraining erleichtert die Zusammenarbeit Ihrer Augen während des Lesens. Werschaffe ich es, mich

mit einem Buch in der Hand pudelwohl zu fühlen? Wie kann ich Augenlesefähigkeiten? Die Antwort ist einfach: Machen Sie 3 bis 5 Minuten Augentraining und machen Sie Ihre Augen lesefit! Massieren Sie mit einer Hand links und rechts die Punkte unterhalb des Schlüsselbeins unmittelbar neben dem Brustbein und mit der anderen Hand gleichzeitig den Nabel. Das stärkt die Zusammenarbeit und die Bewegungsfähigkeit der Augen.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin



INTERNET
www.kimmo.at

