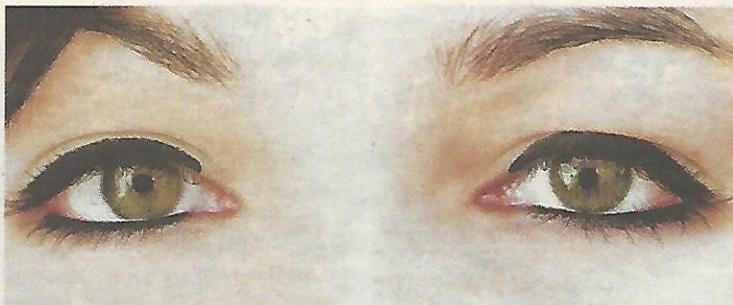


## GESUNDE GEMEINDE

## Österreichs erster Sehweg

**BAD GROSSPERTHOLZ.** Ende Mai wird der neu angelegte Sehweg beim Kurhotel eröffnet. Bewegung an der frischen Luft mit spezielle Übungen für die Augen ist dann möglich. Das innovative Projekt ist einzigartig in Österreich.



Am Sehweg können die Augen trainiert werden.

Foto: Antje Knepper/pixelio.de

Entlang eines rund 2,5 Kilometer langen Teilstückes des bestehenden Naturparkweges wurde der in Österreich einzigartige Sehweg angelegt.

### Gut für die Augen

Wer sich auf den Augenspaziergang einlässt, findet an verschiedenen Stationen auf Informationstafeln genau beschriebene Augenübungen, die dem Sehsinn und der Augenkoordination dienen. Energiepunktmassage,

Lichtbaden, Augenbeweglichkeitsübung, Klopfmassage und Augen-Yoga sind einige davon. Es geht darum, Körper- und Sehhaltungen zu üben, die die Funktionstüchtigkeit des Sehens unterstützen und anregen. Es ist zu erfahren, wie müde und erschöpfte Augen entspannt werden können. Der dynamische Wechsel zwischen Sehfunktionen und Sehweisen kann geübt

werden. Dies ist hilfreich, um einseitig belastendes Sehen und daraus resultierende Sehdefizite zu vermeiden, wie es beispielsweise durch die Arbeit vor einem Bildschirm entstehen kann.

### Vorsorge

Die Idee hinter dem Sehweg ist einerseits die Prävention, also das rechtzeitige Gegensteuern, um Augen- und Sehproblemen vor-

zubeugen. Gleichzeitig können durch eine aktuelle Momentbestimmung und der daraus folgenden gedanklichen Reflexion über die persönliche Sehweise eine eventuelle vorhandene Fehlsichtigkeit und daraus resultierende körperliche Beschwerden positiv beeinflusst werden.

### Eröffnung

Am Samstag, 27. Mai wird der Sehweg im Rahmen einer Feier eröffnet. Ab 13.30 Uhr werden die Gäste begrüßt, dem folgt die Segnung des Weges. Danach kann der Sehweg erstmals gegangen und die Übungen ausprobiert werden. Mit dabei ist Sehtrainer Leopold Labschütz, der für das Projekt sein Fachwissen zur Verfügung gestellt hat. Weitere Informationen sind unter 02857/2253-13 erhältlich. ■