

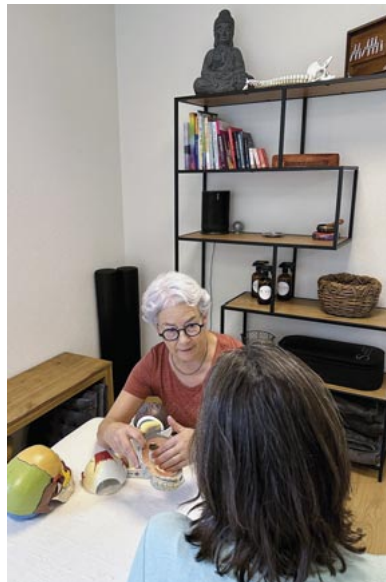
## Publireportage – Augenauf Walthert

# Mit Blick auf die Augen

**Seit Anfang Jahr bietet Rosmarie Walthert in ihrer Praxis an der Worbstrasse 210 in Gümligen Augentherapie an. Ihr Angebot steht unter dem Überbegriff «Augenbehandlung in funktionellen Zusammenhängen».**

Rosmarie Walthert führte fast 35 Jahre lang eine eigene Physiotherapie-Praxis in Belp, die sie vor drei Jahren verkauft hat. Die erfahrene Physiotherapeutin lebt seit mehr als zehn Jahren in Gümligen, ist Craniosacral-Therapeutin und Hatha Yoga-Lehrerin und liess sich zuletzt zur Augentherapeutin weiterbilden. Grund für diese Ausbildung waren erste Schwierigkeiten mit den eigenen Augen. «Das spannende Gebiet hat mich sofort fasziniert und die Zusammenhänge mit meinen bisherigen Fachgebieten Tinnitus, Kiefergelenksstörungen oder Schwindel sind weitreichend», erzählt sie. «Die beiden Augen vollbringen als Team tagtägliche Ausdauerleistungen. Doch manchmal funktioniert das nicht oder nicht mehr so gut.»

Im Raum von Luma Pilates & Yoga an der Worbstrasse bietet Rosmarie Walthert seit Anfang Jahr jeweils am Dienstag und am Donnerstag Augentherapie an. Sie beschreibt diese als «Augenbehandlung in funktionellen Zusammenhängen». Bei dieser Therapieform geht es um das Wohlbefinden der Augen in einem grösseren Zusammenhang. «Allein die Augenhöhle besteht aus sechs verschiedenen Knochen und mehreren Muskeln mit ihren Sehnen. Sehnerven und Blutgefässe führen durch diese Gewebe hindurch. «Langes Starren und bewegungsarmes Sehen im Nahbereich zum Beispiel vor dem PC führt nicht nur zu verspannten Augen-, Kiefer- und Nackenmuskeln, sondern auch zu trockenen, tränenden und müden Augen. Zwischen Augen-, Nacken- und Kiefermuskeln bestehen enge Wechselwirkungen. Darum verbinde ich meine Arbeit auch mit der Craniosacral-Therapie, um das vegetative Nervensystem, Selbstregulierungskräfte und den Zellstoffwechsel zu unterstützen», sagt Walthert. Wichtig sind ausserdem spezielle Augenübungen wie aktive Blickbewegungen und Entspannung oder Muskelkräftigung, sowie Ganzkörperübungen, Gleichgewicht und Koordination. Aktives Bewegen und manuelle Behandlung fördern die Durchblutung und damit die Sauerstoffzufuhr und Ernährung der Augen.



**Rosmarie Walthert bei der Behandlung einer Patientin. Bild: zVg**

Die Augentherapie von Rosmarie Walthert eignet sich für Menschen mit verschiedenen Augenerkrankungen, bei Problemen mit trockenen oder ermüdeten Augen, Doppelbildern aber auch bei Kopfschmerzen, Verspannungen im Nackenbereich oder Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Sie sieht ihre

Arbeit als Ergänzung zur augenärztlichen Behandlung und der Optometrie. «Ich mache keine Messungen mit Apparaten und nehme keine Korrekturen an Sehhilfen vor. Und keine meiner Behandlungen ersetzt den Gang zum Augenarzt.» Es geht um eine mögliche Verlangsamung von Krankheitsentwicklungen, um Linderung von Symptomen und um bewussten Umgang mit den Augen, der das Seherlebnis verändern kann.

Die Klienten von Rosmarie Walthert nehmen während der Behandlung Veränderungen wahr, machen neue Erfahrungen mit ihren Augen und werden neugierig. «Ich möchte interessierte Menschen unterstützen, selbst etwas für ihre Augen zu tun», sagt sie.

Ein erster Tipp für den (Büro-)Alltag: «Lassen Sie zwischendurch Ihren Blick in die Ferne schweifen und richten Sie ihn dann dynamisch auf entfernte Punkte. Und – blinzeln Sie häufiger. Damit verteilen Sie die Tränenflüssigkeit regelmässig über Hornhaut und Augenoberfläche.»

Nicht in der Ferne, sondern gleich um die Ecke in Gümligen verhilft Rosmarie Walthert den Patientinnen und Patienten zu einer verbesserten visuellen Wahrnehmung – Augenauf!



**Augentherapie – für einen klaren Durchblick.**

**Bild: Adobe Stock**

### Neueröffnung Augenauf Walthert

Seit Anfang Jahr 2024 bietet Rosmarie Walthert im Raum von LUMA Yoga & Pilates an der Worbstrasse 210 in Gümligen «Augenbehandlung in funktionellen Zusammenhängen an.»

#### Öffnungszeiten:

Dienstags von 07.30 Uhr – 11.30 Uhr / Donnerstags von 08.00 Uhr – 17.00 Uhr

Gruppenangebote: Geplant sind «Augenspaziergänge» in der Natur

Am 6. Februar um 08.30 – 9.30 Uhr beginnt Walthert zudem im gleichen Raum einen Yogakurs für Menschen reiferen Alters.

Infos: [www.augenaufwalthert.ch](http://www.augenaufwalthert.ch)

### «Lokal-Nachrichten» Muri-Gümligen und Allmendingen

ISSN 2296-2697

#### Verlag:

Lo-Na «Lokal-Nachrichten»  
Muri AG  
Postfach 10, 3073 Gümligen

#### Inserate:

Fritz Mäder  
Postfach 10, 3073 Gümligen  
Tel. 031 952 56 60 / 079 652 33 57  
[mail@lokalnachrichten.ch](mailto:mail@lokalnachrichten.ch)  
[www.lokalnachrichten.ch](http://www.lokalnachrichten.ch)

#### Inserate-Kombis:

#### Vororts-Pool Agglo Bern

Kombination «Lokal-Nachrichten»,  
«Bantiger Post» und  
«Mitteilungsblatt Zollikofen»  
Tel. 031 931 15 01  
[info@bantigerpost.ch](mailto:info@bantigerpost.ch)

#### Gümligentalpool

Kombination «Lokal-Nachrichten»  
und «Bantiger Post»  
Tel. 031 952 56 60 / 079 652 33 57  
[mail@lokalnachrichten.ch](mailto:mail@lokalnachrichten.ch)

#### Redaktion:

Peter Pflugshaupt (pp)  
[redaktion@lokalnachrichten.ch](mailto:redaktion@lokalnachrichten.ch)

#### Redaktions-/Inserateschluss:

Montag, 12.00 Uhr;  
Todesanzeigen Dienstag, 08.30 Uhr

#### Druck und Spedition:

Stämpfli AG  
Wölflistrasse 1  
3006 Bern  
[www.staempfli.com](http://www.staempfli.com)

#### Auflage:

7'800 Exemplare;  
wird jeweils Donnerstags  
(*ausnahmsweise Freitags*)  
allen Haushaltungen und Post-  
fächern in Muri, Gümligen  
und Allmendingen zugestellt.

#### Insertionstarif 2024: einspaltige mm-Zeile

Annoncen	Fr.	0.82
Reklamen	Fr.	1.65
Text-Beiträge	Fr.	1.38

Chiffre-Gebühr	Fr.	40.00
----------------	-----	-------

#### Farbzuschläge:

bis 1/8 Seite	Fr.	80.00
bis 1/2 Seite	Fr.	150.00
darüber	Fr.	300.00

(Preise zuzüglich 8,1% MWST.)

#### Urheberrecht:

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inhalten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in Online-Dienste, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Verstösse werden gerichtlich verfolgt.

Der Verlag