



**Lange vor dem Bildschirm gesessen?
Gönn deinen Augen etwas Erholung,
sie werden es dir danken**

Wir verbringen täglich zwischen 6,5 bis 10 Stunden damit auf einen Bildschirm zu schauen. Ob auf der Arbeit oder zu Hause, beim lernen oder in unserer Freizeit.

Die Folgen: trockene, müde, strapazierte Augen.

Augenpflege unterstützt das Wohlbefinden und beugt Augenproblemen vor.



Hier ein paar Übungen, Tipps und Pflegeroutinen nach einem langen Bildschirmtag.

Warum Pausen für unsere Augen wichtig sind

Dadurch, dass wir lange auf den Bildschirm schauen, blinzeln wir weniger, was dazu führt, dass unsere Augen trocken und gereizt werden. Durch das Blinzeln werden unsere Augen mit einem Tränenfilm benetzt, was sie vorm Austrocknen schützt.

Durch die Nähe zum Bildschirm wird zudem unsere Augenmuskulatur angestrengt. Die Augen fühlen sich müde und erschöpft an. Möglicherweise leiden wir unter Kopfschmerzen oder Sehschwäche. Regelmäßige Augenpflege verbessert langfristig die Sehqualität und das allgemeine Wohlbefinden.

Entspannung und Frische für deine Augen



Palming

Reibe die Handflächen aneinander um Wärme zu erzeugen. Lege dann die Handflächen für 30-60 Sekunden über deine geschlossenen Augen und lass die Wärme auf deine Augen strahlen.

Diese Übung wird entspannend auf deine Augen wirken.



Augenrollen

Rolle deine Augen nach
oben und nach unten.
Anschließend nach rechts
und links.

Und am Ende im Kreis.

Das hilft dabei eine
Augenmuskeln zu
entspannen.



Ein weiter Blick

Nimm dir einen Moment um aus dem Fenster in die Weite zu schauen.

Erlaube deinen Augen hier ganz natürlich zu entspannen, ohne einen festen Punkt zu fixieren.



Der 20-20 Trick

Dieses kannst du gut mit dem Blick in die Weite kombinieren.

Schau hierzu alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne.

Ob aus dem Fenster, durch den Raum, ...

Der Blick in die Weite kann deine Augenmuskulatur entspannen lassen.

Tipps gegen müde Augen

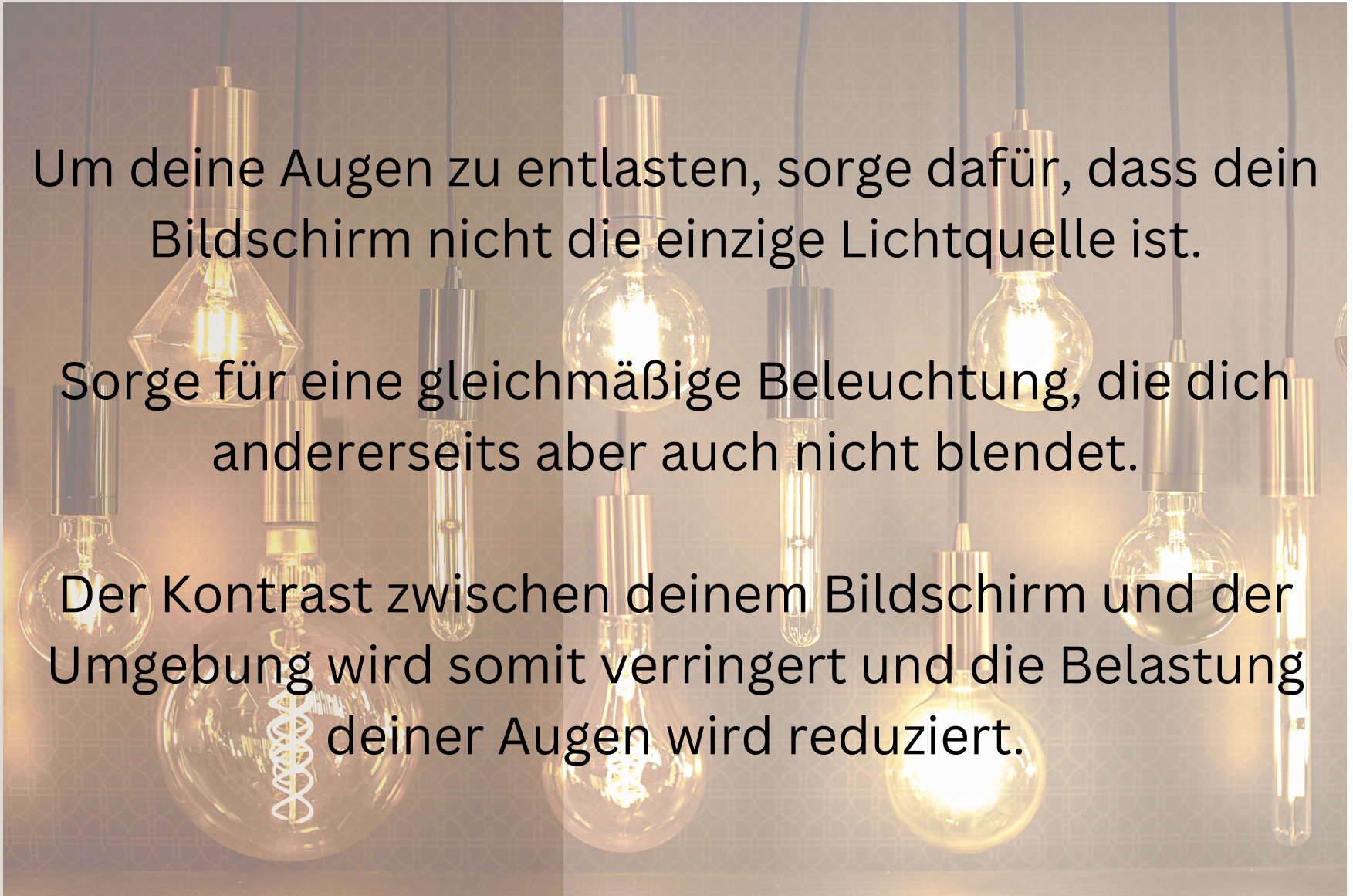


Optimiere deine Raumbelichtung

Um deine Augen zu entlasten, Sorge dafür, dass dein Bildschirm nicht die einzige Lichtquelle ist.

Sorge für eine gleichmäßige Beleuchtung, die dich andererseits aber auch nicht blendet.

Der Kontrast zwischen deinem Bildschirm und der Umgebung wird somit verringert und die Belastung deiner Augen wird reduziert.



Blaulichtfilter

Um deine Augen zu schonen aktiviere den Nachtmodus an deinem Gerät, somit wird das Blaulicht, welches der Bildschirm ausstrahlt gefiltert.

Auf Handys kann es auch Augenkomfort heißen.

Alternativ kannst du auch ein Blaufilter Brille nutzen.



Ausreichend Flüssigkeit & regelmäßiges Blinzeln



Wasser hilft nicht nur dabei unseren Körper, sondern auch unsere Augen hydriert zu halten. Durch ausreichend Flüssigkeit und regelmäßiges Blinzeln werden unsere Augen feucht gehalten, was trockene, gereizte Augen verhindert.

Natürliche Augenpflege



Kühlende Kompressen

Um müde Augen zu beruhigen und zu erfrischen lege dir für 5-10 Minuten ein feuchtes Tuch oder kühle Gurkenscheiben auf die Augen.



Kamille oder grüner Tee?



Wusstest du, dass du deine gebrauchten Teebeutel nicht gleich entsorgen musst, sondern Sie auch für deine Augen verwenden kannst?

Lass die Teebeutel einfach abkühlen und leg sie dir über die Augen.

Kamille wirkt beruhigend und grüner Tee pflegt durch die Antioxidantien sogar noch deine Haut um die Augen.

Schnelle Hilfe bei trockenen, gereizten Augen

Augentropfen können hier schnell Abhilfe und Linderung schaffen. Allgemein bestehen sie aus Wasser und Elektrolyte (wie Natrium und Kalium) und sind der Tränenflüssigkeit sehr ähnlich.



Trataka (Kerzenblick) die Augen-Yoga-Übung



Meditation und Entspannung



Setze dich in einen dunklen Raum und stelle eine Kerze ca. eine Armlänge entfernt von dir auf. Schau entspannt für 1-2 Minuten auf die Flamme der Kerze und versuche dabei nicht zu blinzeln. Schließe danach sanft die Augen und lass die Vorstellung der Flamme vor deinem inneren Augen nachklingen.

Dies wirkt entspannend auf deine Augenmuskeln.