

Augengesundheit

Jeder kennt es: Man verbringt über den Tag viele Stunden vor Bildschirmen jeglicher Art und am Ende des Tages tränen, jucken und schmerzen die Augen. Das kann auf Dauer ziemlich gefährlich werden. Aus diesem Grund lohnt es sich einige gesundheitsförderliche und wohltuende Routinen in den eigenen Alltag zu integrieren. Neben einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin A, welches essenziell für die Funktionalität unserer Augen und damit für das Sehen ist, gibt es diverse Möglichkeiten zur Entlastung unserer Augen.

Auswirkungen überlasteter Augen

Müdigkeit

Entzündungen

Netzhautschäden

Kurzsichtigkeit

Erblindung



Tipps – Für einen augenfreundlicheren Alltag

- ✓ **Achte beim Arbeiten auf die Lichtverhältnisse** – gleichmäßig im Raum verteilte Lichtquellen und keine störenden Einflüsse durch Blendungen oder Spiegelungen
- ✓ **Vergiss nicht zu blinzeln** – damit versorgst du deine Augen mit Feuchtigkeit und beugst trockenen, müden und juckenden Augen vor
- ✓ **Nutze Blaulichtfilter** – Passe deine Bildschirm-Einstellungen an oder lasse den Filter in deine Brillengläser integrieren
- ✓ **Abwechslung: Der Blick in die Ferne** – Wechsle über den Tag hinweg immer wieder zwischen der Nah- und Fernsicht
- ✓ **Reduziere Bildschirmzeiten auf ein Minimum** – speziell vor dem Schlafengehen

Deinen Bildschirm solltest du, wenn möglich, parallel zu einem Fenster ausrichten!

Praxis: Training für deine Augen

Diese Übungen verhelfen dir nicht nur zu mehr Abwechslung, sondern sie bieten deinen Augen auch die notwendige Entspannung, die sie benötigen, um sich von langer Bildschirmarbeit zu erholen.

- Schließe deine Augen und rolle sie nach und nach in alle Himmelsrichtungen
- Palmieren: Reibe deine Hände aneinander bis sie warm sind und lege sie anschließend auf deine geschlossenen Augen

