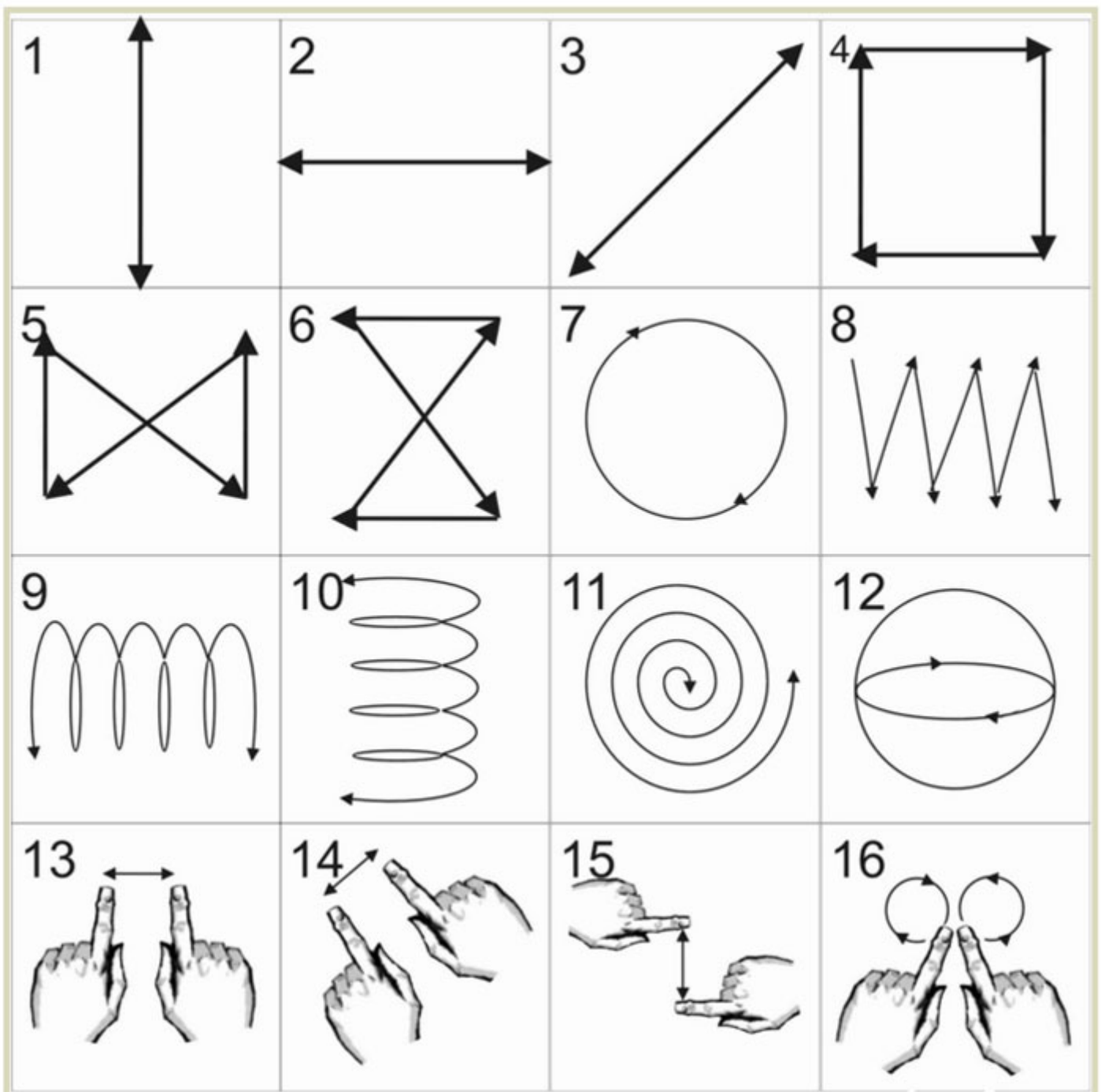


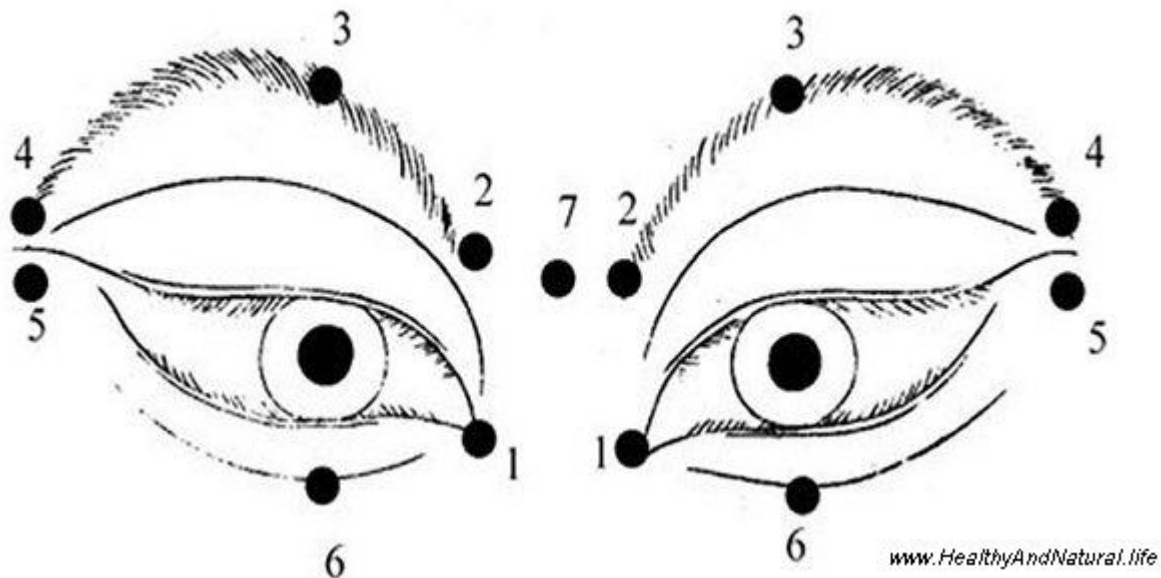
Augen Übungen



Folge den Pfeilen mit den Augen:



Massiere die folgenden Punkte an und um die Augen:



Die Augenmuskeln sind wie alle Muskeln in unserem Körper: Sie benötigen Training, Dehnung und Entspannung um fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Besonders bei einseitiger Belastung am PC werden die Augenmuskeln schnell steif und unflexibel. Sie verhärten und lassen die Augen schnell müde und überfordert werden. Die Übungen auf der ersten Seite helfen, die Muskeln zu lockern und zu stärken und sie so möglichst lange gesund und leistungsfähig zu halten.

Folgende Übungen und Tipps sind bei der Regeneration und Verbesserung der Sehkraft hilfreich:

- Die Augen alle 2 – 3 Stunden für ein paar Minuten schliessen um statische Überlastungen zu vermeiden
- Tägliche Gymnastik für die Augen (Seite 1)
- Ab und zu die Brille abnehmen und die Augen anders trainieren
- Täglich die Augenpunkte (oben) massieren

PC, TV und Handybildschirme können eine grosse Belastung für die Augen sein. Am besten ist es, die Geräte für mindestens 2 Stunden vor dem Schlafen gehen nicht mehr zu verwenden. Dies gilt vor allem, wenn man bereits den ganzen Tag am Bildschirm gesessen hat. **Gönne deinen Augen eine Pause.**