

PRESSEINFORMATION

Hightech-Brille und Augen-Yoga: Entspannte Aussichten für den Herbst

Berlin, 4. Oktober 2021 (KGS). Seit Beginn der Corona-Pandemie verbringen viele Menschen in Deutschland einen Großteil ihrer Freizeit zu Hause, wie eine Umfrage der Stiftung für Zukunftsfragen ergab. Ständige Begleiter sind dabei Laptop, Smartphone und TV.¹ Hinzu kommt die vermehrte Nutzung von Bildschirmen durch Homeoffice und Homeschooling - für die Augen bedeutet die ständige Nahsicht Schwerstarbeit. Menschen mit Sehproblemen, die viel Zeit am PC verbringen können ihre strapazierten Augen mit einer Bildschirmbrille schützen. Wer den sensiblen Sinnesorganen vor dem nächsten Film-Marathon an dunklen Herbstabenden etwas Gutes tun möchte, gönnt ihnen hin und wieder etwas Entspannung – und zieht den Netz(haut)stecker.

Gesundes Sehen – Ohne Anstrengung

Bildschirmbrillen werden durch den Augenoptiker speziell für das Sehen in kurzen und mittleren Entfernungen angepasst. Dank der Gläser mit breitem mittleren Sehbereich kann der Blick vom Bildschirm zur Tastatur schweifen, ohne dass der Kopf mitgeführt werden muss. Verspannungen in Nacken und Schultern wird vorgebeugt, überbeanspruchte Augen werden entlastet.

Mit den Augen offline gehen

Etwa 5 Minuten Augen-Yoga täglich sorgen für frisches Sehen und beugen Ermüdungserscheinungen vor. Einfach die Augen schließen und mehrere Male tief ein- und ausatmen. Anschließend die Handflächen aneinander reiben, bis sie sich warm anfühlen und sanft über die Augen legen. Mehrmals wiederholt, entspannt diese einfache Übung die Augenmuskulatur und versorgt die Sinnesorgane mit neuer Energie.

Muckis für die Augen

Zur Stärkung der Sehmuskulatur empfiehlt sich abwechselndes Schauen in unterschiedliche Richtungen, ohne jedoch dabei den Kopf zu bewegen. Zunächst einige Male nach rechts, geradeaus und nach links schauen. Nach einer kurzen Pause, in der die Augen geschlossen sind, das Ganze mit Blicken nach oben und unten wiederholen. Die Übungen sollten nicht anstrengen – hier gilt es, seinen individuellen Rhythmus zu finden.

Regelmäßige Pausen von digitalen Geräten helfen die, durch Naharbeit permanent angespannte, Augenmuskulatur zu entspannen. Die 20-20-20 Regel hilft: Einfach alle 20 Minuten für mindestens 20 Sekunden auf einen Gegenstand schauen, der mindestens 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist.

Heute schon geblinzelt?

Beschwerden wie Brennen, Jucken oder Trockenheitsgefühl entstehen durch Störungen des Tränenfilms. Beim konzentrierten Arbeiten am Bildschirm "vergessen" viele regelrecht das Blinzeln: Statt 10- bis 15-mal wird durchschnittlich nur noch 4- bis 7-mal pro Minute gezinkert. Gegen trockene Augen hilft daher gezieltes Blinzeln – etwa 10-mal hintereinander. Dann eine halbe Minute entspannen und mehrmals wiederholen.

Mit Hightech-Brille und der einen oder anderen Ruhepause für die Augen steht gemütlichen Herbsttagen im trauten Heim voller entspannender Augenblicke nichts mehr im Weg.

[Wörter: 402; Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.931]

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)
Tel. 030 41 40 21-22 | presse@sehen.de | www.sehen.de

¹ Freizeit Monitor 2021: Freizeitaktivitäten vor und während der Corona-Pandemie: Deutlich mehr innerhäusliche Aktivitäten (<http://www.freizeitmonitor.de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2021/freizeit-in-coronazeiten-mehr-aktivitaeten-zuhause>)