

# Auf einen Blick

## Öfter Augenpausen machen

Den Blick aus der Nähe lösen, in die Ferne schauen, ohne etwas anzuziieren, und die Augen entspannen. Anschließend für ein paar Atemzüge lang die Augen schließen.



## Die Augen befeuchten

Blinzeln, gähnen und ausreichend Wasser trinken kann die natürliche Befeuchtung der Augen anregen.



## Ausgewogen ernähren

Gemüse, Obst, Kräuter, Nüsse, Hülsenfrüchte und hochwertige Öle nähren die Augen.



## Täglich bewegen

Bewegung stärkt und entspannt den Körper. 30 Minuten täglich verhelfen Rücken- und Augenmuskulatur zur Lockerung – optimalerweise an der frischen Luft.



## Ausreichend schlafen

Sechs bis acht Stunden entspannt das gesamte Nervensystem. Auch ein Powernap tut den Augen und dem Körper gut.

# Meine Nahsichttafel

Halten Sie das Lesezeichen mit circa 30 Zentimetern Abstand vor Ihr Gesicht und testen Sie, welche Zeilen Sie scharf sehen können.

1

Setzen Sie sich entspannt hin, beide Füße sind auf dem Boden aufgestellt, und atmen Sie tief ein und aus.

2

In Ihrer Umgebung sollte ausreichend Licht vorhanden sein. Blinzeln Sie nun ein paarmal hintereinander.

3

Ihre Atmung sollte gleichmäßig und ruhig sein. Schauen Sie mit entspannten Augen auf die Nahsichttafel.

4

Wenn Sie diese Zeilen nur mit großer Anstrengung lesen können, schließen Sie Ihre Augen, bedecken Sie sie behutsam mit Ihren Händen und atmen Sie ganz ruhig und entspannt.

Öffnen Sie nach ein paar Sekunden die Augen wieder und vergleichen Sie die Sehkraft.