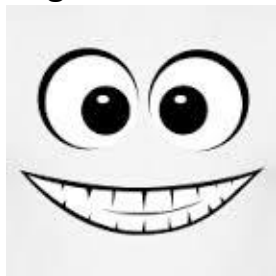


Augen



Unsere Augen verbinden uns mit der Welt. Sie sind der Spiegel unserer Seele und stehen jeden Tag sechzehn Stunden in unserem Dienst. Ihre Eindrücke leiten uns durch das gesamte Leben.

Das Auge ist für uns Menschen vermutlich eines der wichtigsten Sinnesorgane. Mit den Augen können wir die bunte Welt um uns herum wahrnehmen und sicher in ihr orientieren.

Auf unsere Augen können wir am wenigsten verzichten.

Der grösste Teil aller Eindrücke erreicht das Gehirn über sie. Noch dazu gelten die Augen als Spiegel der Seele. Sie sind der stärkste Ausdruck unserer Persönlichkeit und der Inbegriff von Schönheit. Rote Augen, geschwollene Lider oder Augenringe schränken das Wohlbefinden nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der seelischen Ebene ein.

Sie lassen uns müde und abgespannt wirken, selbst wenn wir uns am Morgen nach der langen Nacht vielleicht gar nicht so schlecht fühlen. Nur gut, dass es viele wirksame Hausmittel gibt, die dann rasch Linderung bringen.

Gönnen sie den Augen Ruhe

Es gibt vieles, was die Augen belasten und zu Irritationen führen kann. Überanstrengung stresst die Augen am meisten. Sie ist nicht leicht zu vermeiden – die Anforderungen an unsere Augen sind in den letzten Jahrzehnten enorm gestiegen.

In Schule und Beruf wird heute überall sehr viel gelesen und das auch noch vor allem am Bildschirm. Für die Augen ist das kein Vergnügen.

Viele Umweltfaktoren belasten das Auge zusätzlich. Eine beginnende Weitsichtigkeit und der Gebrauch von Kontaktlinsen beeinträchtigen das Wohlbefinden der Augen ebenfalls.

Die wichtigste Vorsorgemassnahme für Gesundheit der Augen ist es, ihnen regelmässig Ruhepausen zu gönnen. Das gilt vor allem für jene, die viel am Computer arbeiten.

Sie sollten ihre Blicke regelmässig in die Ferne richten. Wechselnde Seheindrücke, unterschiedliche Entfernungen und bewegte Bilder sind wichtig für die Entspannung der Augen.

Halten Sie sich deshalb auch so oft wie möglich im Freien auf. Die erholsame Wirkung eines Spazierganges reicht noch weit in den Arbeitsalltag hinein.

Stellen Sie den Bildschirm so ein, dass Sie ihren Blick darauf etwas senken müssen. Die Lider bedecken und schützen so einen grösseren Teil Ihrer Augen und der Lidschlag behält seine normale Frequenz. Achten Sie auf häufigen Lidschlag, denn er befeuchtet und entspannt die Augen.

Es kommt schneller zu Brennen und Rötungen, wenn die Hornhaut wenig befeuchtet wird. Ebenso wichtig wie genug Tränenflüssigkeit ist ausreichend Schlaf. Die Augen sind nicht dafür ausgelegt, rund um die Uhr Dienst zu tun.

Bei intensiver Sonneneinstrahlung im Sommer oder immer dann, wenn man sich in grossen Höhen aufhält, ist ein zuverlässiger Schutz vor UV-Licht wichtig, er kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

UV Strahlung schadet Hornhaut und Linse, bei erhöhter Lichtreflexion im Schnee kann er sogar zur gefährlichen und äussert schmerzhaften Schneeblindheit führen und den Augen nachhaltigen Schaden zuführen.

Gutes Raumklima

Sorgen Sie – nicht nur im Büro – für ein gutes Raumklima. Frische, ausreichend feuchte Luft ist nicht nur für das allgemeine Wohlbefinden wichtig. Sie trägt auch entscheidend zur Augengesundheit bei und hilft, rote und brennende Augen von vornherein zu vermeiden. Wenn Sie die Augen dennoch einmal überbeansprucht haben, schliessen Sie diese einfach für eine Weile. Sie können die Augen dabei auch sanft massieren. Sehr wohltuend ist es, sie zusätzlich zu kühlen. Dafür haben sich verschiedene Hausmittel bewährt.

Ein Klassiker unter ihnen ist eine Auflage aus kühlem Quark. Sie können ebenso Gurkenscheiben verwenden. Kühle Beutel von schwarzem Tee oder kühle Löffel entlasten die Augen ebenfalls. Immer, wenn Sie Ihren Augen eine Auszeit zugestehen, verstärken diese Mittel den Erholungseffekt. Waschungen mit Augentrost haben sich ebenfalls seit vielen Generationen bewährt.

Gesunde Lebensweise

Schützen Sie das Wohlbefinden Ihrer Augen durch ein augenfreundliches Umfeld und eine gesunde Lebensweise. Dazu gehören der Verzicht auf Nikotin, viel Bewegung, regelmässige Aufenthalte im Freien und viel Abwechslung für die Augen am Arbeitsplatz. Auch die richtige Ernährung trägt dazu bei, Ihre Augen gesund und leistungsfähig zu erhalten.

Wichtig ist die gute Versorgung mit Omega-3- Fettsäuren aus fettem Fisch, und Karotinoiden.

Diese sind in Gemüse wie Grünkohl, Petersilie, Brokkoli, Salat, grünen Bohnen und Tomaten reichlich vorhanden, ausserdem in den für ihre positive Wirkung auf die Augen die bekannten Möhren. Nicht nur beim Essen geniessen Ihre Augen mit Ihnen. Was Ihnen guttut, tut auch Ihren Augen gut. Verwöhnen Sie sie.

Das tut den Augen gut!

Es wird wieder früher dunkel, unsere Augen müssen mehr leisten. Tun Sie ihnen doch einen Gefallen, und gönnen Ihnen ein kleines Training, das hilft, das Sehpotenzial zu fördern und zu stärken

Die Augen begrüssen und auflockern

Die Augen schliessen. Mit den Fingerkuppen behutsam die Region um die Augen beklopfen. Augenbrauen, Schläfen Kieferknochen, Nasenrücken. Dann die Schläfen mit zwei Fingern kreisend massieren, das hilft die Augen entspannen, danach sich strecken, die Augen öffnen und sanft in die Ferne blicken.

Palmieren Sie Ihre Augen.

Setzen Sie sich vor einen Tisch und stützen Sie Ihre Ellenbogen auf die Tischplatte. Bedecken Sie nun Ihre geschlossenen Augen sanft mit Ihren gewölbten Handinnenflächen. Wichtig ist, dass kein Licht an Ihre Augen dringt. Sie können Ihren Kopf leicht auf die Hände stützen, dürfen jedoch keinerlei Druck auf Ihre Augäpfel ausüben.

Sie sollen sich dabei entspannen, auf keinen Fall dürfen Sie eine Anstrengung in Ihren Augen spüren. Atmen Sie ganz ruhig und genießen Sie die Dunkelheit. Sie können in dieser Stellung so lange verharren, wie Sie sich dabei wohl fühlen.

Dann nehmen Sie langsam Ihre Hände von den Augen. Erst danach öffnen Sie Ihre Augen ganz langsam. Mit dieser Übung können sich Ihre Augenmuskeln, die den ganzen Tag damit beschäftigt sind, sich scharf einzustellen, entspannen.

Zudem können sich Ihre äußeren Augenmuskeln lockern. Ihre Augen gehen in Ruhestellung, sind nach oben und außen gedreht. Sie sollten diese Übung vor allem dann anwenden, wenn Sie Ihre Augen über Stunden hinweg anstrengen müssen. Sie können mit ihr übrigens auch chronische Verspannungen lösen.

Entspannen durch den Fernblick.



Den ganzen Tag über sind Ihre Augen gezwungen, im Nahbereich zu sehen. Das ist eine Distanz, die zwei Meter nicht überschreitet. Ganz gleich, ob Sie lesen, vor dem Bildschirm sitzen, nähen, kochen oder aufräumen, weiter als zwei Meter schweifen Ihre Augen dabei nicht in die Ferne. Diese so genannte Dauer-Belastung führt dazu, dass Ihre inneren Augenmuskeln ständig angespannt sind. Es kann zu chronischen Verspannungen kommen, die dazu führen, dass Sie nicht mehr klar sehen können.

Blicken Sie daher jede Stunde zehn Minuten lang in die Ferne, auf etwas Grünes, wenn es geht. Grün ist die angenehmste Farbe für Ihre Augen – Sie vermeiden so die Überanstrengung Ihrer Augenmuskeln.

Gehirnhälften aktivieren

Wir nehmen den Zeigefinger und setzen ihn vor die Nase. Zeichnen damit kleine und grosse liegende Achten in den Raum. Beginnen wir mit der Bewegung nach links oben.

Farbenbad

Lassen wir den Blick auf einer schönen farbigen Fläche zur Ruhe kommen. Einatmen den Blick weiten und die Farbe mit den Augen aufnehmen, dann ausatmen und den Blick tief in die Farbe hinein versenken. Acht Atemzüge.

Ruhen

Handflächen aneinander reiben und die gewölbten Hände über die geschlossenen Augen legen, Ellbogen auf die Tischplatte stützen. Entspannung und Dunkelheit geniessen. Acht Atemzüge.

Amarant-Augenkissen

Ein Augen-Entspannungskissen mit Amarant dem „heiligen Wunderkorn der Inkas“, gibt Ihren Augen die Ausstrahlung zurück. Legen Sie das Kissen ca. 10 Min. bei Zimmertemperatur auf die Augen und entspannen Sie sich. So beruhigen Sie müde und überanstrengte Augen, Augenbrennen, Flimmern und Kopfdruck lassen nach. Die winzigen Amarant-Samen mit einem Durchmesser von etwa 1 mm haben eine natürlich kühlende und abschwellende Wirkung sowie einen leichten Akupunktur-Presseneffekt.

Der Augentrost / Euphrasia

Bedeutung des Namens

Euphrasia der Gattungsname ist griechischen Ursprungs und bedeutet Frohsinn, Wohlbefinden – die Pflanze ist ein Symbol der Heiterkeit. Der Beiname *officinalis* bedeutet Heilmittel. Ihrer seit alters her gerühmten Heilwirkung bei Augenkrankheiten verdankt die Pflanze ihren deutschen Namen: Augentrost.

Rezept Augentrost-Tee

Übergiessen Sie 1 Esslöffel getrocknetes oder 2 Essl. frisches Augentrost-Kraut mit einem halben Liter kochenden Wassers und lassen ihn 10 Min. lang ziehen.

Trinken Sie diesen Tee über den Tag erteilt er unterstützt die augenklärende Wirkung von innen.

Zur äusserlichen Anwendung tränken Sie ein Wattepad mit dem abgekühlten Tee und betupfen damit die Umgebung des Auges.

Augentrost tut nicht nur den Augen gut, sondern **kräftigt alle Schleimhäute**, egal ob die **Nase** läuft, die **Nebenhöhlen** verstopft sind, ob Husten die **Lunge** quält oder die **Magenschleimhäute** gereizt reagieren. Augentrost-Tee reinigt und stärkt die Schleimhäute und verbessert damit auch die körpereigenen Abwehrkräfte. Dazu sollten Sie den Tee über einen längeren Zeitraum – etwa 6 Wochen lang – trinken.

Augenkompressen helfen bei Augenentzündungen oder bei gereizter Bindehaut wie sie Kontaktlinsenträger auch manchmal beklagen.

Auch bei geschwollenen Augenlidern, müden Augen und – bei regelmässiger Anwendung – sogar bei Tränensäcken lindern Augenkompressen.