

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 4: Typisch Frau : typisch Mann?

Artikel: Tipps für die Augen
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557772>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Tipps für die Augen

Überarbeitung und Stress, Starren auf den Bildschirm, schlechte Luft und Sonne: Unsere Augen müssen viel ertragen. Zehn Tipps für alle, die ihren Augen etwas Gutes tun wollen.

Ingrid Zehnder

Unsere einfachen und schnell zwischendurch auszuführenden Wohlfühl Tipps helfen Ihnen, die Anspannung der Augen zu mildern und Überanstrengung vorzubeugen. Wählen Sie aus den Ratschlägen diejenigen aus, die Ihnen am meisten zusagen.

Einen Arztbesuch sollen und können sie selbstverständlich nicht ersetzen. Plötzlich auftretende Symptome sind immer ein Grund, eine Augenärztin aufzusuchen. Auch leichte Beschwerden in den Augen und um sie herum sind ernst zu nehmen, falls sie nicht bald verschwinden oder immer wiederkehren.

Kräftig gähnen

Auch ohne müde oder gelangweilt zu sein, können Sie herzlich gähnen. Das dehnt und entspannt viele

Gesichtsmuskeln, auch die um die Augen herum. Wenn Sie sich dabei noch tüchtig recken und strecken, am besten vorm offenen Fenster oder an der frischen Luft, ist das Gähnen eine Wohltat für Augen und Körper und eine gute erste Hilfe gegen Stress. Neuere Forschungen besagen, dass Gähnen die Wachheit und die Aufmerksamkeit fördert. Denn den Mund aufzureissen und dabei tief ein- und genüsslich auszuatmen, kühlt das Gehirn. Blutdruck und die Anzahl der Herzschläge werden erhöht und somit das Denkorgan – inklusive des Sehentrums im Gehirn – besser durchblutet. Beim Gähnen wird zudem der Tränenfluss angeregt und durch das unwillkürliche Zusammenknäuen der Augen die Hornhaut perfekt befeuchtet.

Blinzeln und zwinkern entspannt

Wer am Bildschirm arbeitet, liest oder spielt, blinzelt zu wenig, das Auge bekommt nicht genug Feuchtigkeit. Wird die Hornhautoberfläche nicht ausreichend befeuchtet, trocknet sie an manchen Stellen aus. Mit der Folge, dass die trockenen Stellen ins Auge einfallendes Licht streuen, was das Sehen verschlechtert. Deshalb mehrmals pro Stunde vom Bildschirm wegschauen und blinzeln.

Auch zwinkern, das heisst, ein Auge zudrücken, während das andere offen bleibt, entspannt die Gesichtsmuskulatur und befeuchtet das geschlossene Auge.

Den Blick in die Ferne schweifen lassen ...

... denn das Gute liegt nicht immer nah. Vor dem Computer oder bei konzentrierter Lektüre muss sich der Augenmuskel durch das monotone Sehen permanent auf die selbe Distanz scharf stellen, was zu Augenbrennen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Konzentrationsstörungen führen kann. Schauen Sie daher von Zeit zu Zeit mit weit geöffneten Augen auf möglichst entfernte Gegenstände oder, wenn möglich, in die Weite einer Landschaft.

Bewegung für die Augäpfel

Ein wenig Gymnastik tut den Augen gut. Machen Sie folgende Übungen jeweils fünfmal, wenn Sie möchten, mit geschlossenen Augen. Der Kopf sollte dabei ruhig bleiben, der Atem entspannt und regelmässig sein.

Bewegen Sie die Augäpfel in horizontaler Richtung von links nach rechts bzw. von rechts nach links.

Richten Sie den Blick so weit es geht nach oben und anschliessend nach unten. Tun Sie das gleiche in umgekehrter Richtung von unten nach oben. Führen Sie mit den Augen langsame Kreisbewegungen aus, rechts herum und links herum.

So werden die Augenmuskeln gedehnt und gelockert und einseitige Belastungen ausgeglichen.

Palmieren Sie!

Palmieren? Das bedeutet: mit den Handflächen abschirmen. Eine einfache Übung beruhigt trockene und brennende Augen. Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und legen Sie die gewölbten Handteller vor die geschlossenen Augen. Gönnen Sie Ihren Augen die Dunkelheit und denken Sie an etwas Schönes. Mögliche Muskelzuckungen oder farbige Lichtblitze sollten Sie nicht beunruhigen, sie sind Zeichen der Entspannung. Nach ein bis zwei Minuten nehmen Sie die Hände langsam weg und gewöhnen sich wieder ans Tageslicht. Lassen sie den Atem frei fliessen. Wenn sich beim Atmen der Bauch hebt und senkt, atmen Sie entspannungsfördernd.

Kneten, drücken, massieren, trommeln

Ohr-Akupressur hilft, die Augen zu entspannen. Richten Sie den Blick in die Ferne und kneten und drücken Sie die Mitte beider Ohrläppchen einige Minuten lang kräftig.

Eine Entspannungsübung besonders für Brillenträger: Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel an und legen den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Bewegen Sie dann die Finger mit leichtem Druck aufeinander zu und lassen wieder los. Im Wechsel mehrmals wiederholen.





Die folgende Übung bewirkt eine superschnelle Entspannung der Gesichtsmuskulatur und Erholung für die Augen: Legen Sie die Mittelfinger beider Hände auf die Mitte der Stirn. Massieren Sie mit kleinen, nicht zu zaghaften Kreisbewegungen. Führen Sie dabei die Finger langsam über die Schläfen und dann dicht an den Ohren entlang bis zum Kiefergelenk. Eine ähnliche Übung können Sie auch mit sanft trommelnden Fingern ausüben. Halten Sie den Atem nicht an, sondern holen ruhig und gleichmässig Luft.

Sonnenschutz für die Augen

An Sonnentagen ist eine gute Sonnenbrille zu empfehlen, bei höherer Strahlung wie im Hochgebirge oder verstärkter Reflexion wie auf dem Wasser, bei Eis und Schnee ist sie unerlässlich. Zu viel Sonnenlicht blendet und reizt die Augen, die UV-Strahlung kann Bindehaut, Hornhaut und Linse beeinträchtigen. Geeignet ist ein Sonnenschutz, der die UV-Strahlen

abhält und am besten noch einen gewissen Blaulichtanteil herausfiltert. Denn man weiss, dass der Bereich des sichtbaren Blaulichts die Entstehung der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) begünstigen kann.

Ignorieren Sie zuckende Lider

Feine Muskeln, die sich am Ober- und Unterlid befinden, ziehen sich spontan zusammen und lösen damit das Zucken aus. Was der Betroffene als ausgeprägtes Zittern wahrnimmt, ist von aussen kaum zu merken. Meist dauert Lidzucken nur wenige Sekunden, verschwindet wieder, um erneut kurz aufzuflackern – manchmal kann das aber auch über Stunden bis Tage so gehen. Die Ursachen sind unbekannt. Spekuliert wird über Zugluft, beginnende Infekte, Magnesiummangel, Stress und Übermüdung. Wenn das Zucken zu sehr nervt, können Sie es mit entspannenden Massnahmen versuchen: Das Lid sanft mit den Fingern massieren oder einen Wattebausch mit warmem Wasser auflegen. Lidzucken ist lästig, aber in der Regel harmlos. Nur ganz selten ist eine neurologische Erkrankung die Ursache.

Sorgen Sie für Feuchtigkeit und Frischluft

Regelmässiges Lüften, Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter sorgen für ein angenehmes Raumklima. Sie sollten auch viel trinken, Augen brauchen Feuchtigkeit.

Lachen Sie!

Lachen entspannt Gesichtsmuskeln und Augen. Lachen bringt ausserdem mehr Sauerstoff und befeuchtet die Augen – auch wenn Sie nicht Tränen lachen müssen. Lachen bringt Glanz in die «Fenster der Seele» – was könnte schöner sein? ■

A.Vogel-Tipp AugenLicht

Das Nahrungsergänzungsmittel A.Vogel AugenLicht ist eine hochwertige Pflanzenkombination aus schwarzen Johannisbeeren, natürlichem Lutein und Biocarotin-Pulver.



Schwarze Johannisbeeren enthalten einen hohen Anteil an wertvollen Pflanzenfarbstoffen, den Anthocyanen. Lutein (das der Körper nicht selbst herstellen kann) ist ein Bestandteil des Pigments der Makula im Auge.