

Die Post ist da!



Movi- Letter Tipp 3: Bewegung

Wissenswertes:

- Unsere Augen können sich mithilfe von vier geraden und zwei schrägen Augenmuskeln in sämtliche Richtungen bewegen.
- Zusätzlich steuern die ringförmigen Ziliarmuskeln die Form der Augenlinsen und sorgen für einen geschärften Blick. Schauen wir in die Ferne, sind diese entspannt.
- Wenn wir jedoch ständig auf kurzer Distanz sehen, sind die Ziliarmuskeln permanent angestrengt. Dadurch fällt es uns zunehmend schwerer, in der Weite scharf zu sehen.

Hinzu kommt: Mit steigendem Alter nehmen Kraft und Elastizität der Augenmuskeln immer stärker ab – **doch die Augen lassen sich trainieren.**

Die Augenmuskeln bleiben dadurch beweglich und die Ziliarmuskeln können entspannen.

Gleichzeitig steigert Augentraining die Durchblutung und unterstützt die Verarbeitung der optischen Reize im Gehirn.

»Schau mir in die Augen...«

Unsere Augen sind wie Hochleistungssportler:innen. Sie sind ständig Reizen ausgesetzt, sei es durch Bildschirmarbeit, Handy, Fernsehen oder durch Reizüberflutung beispielsweise in Geschäften. Häufig sind unsere Augen durch dieses straffe Programm überfordert – Kopfschmerzen, brennende Augen und nachlassende Sehkraft sind dabei häufig die Folge.

Schon mit zehn Minuten „Augenyoga“ am Tag kannst du deine Augen entlasten, die Augenmuskulatur stärken, deinen Vagusnerv beeinflussen und dadurch besser regenerieren und dich erholen.

#1 Augen entspannen mit „verdunkeln und blinzeln“ (Palmieren)

Schließe die Augen und reibe deine Hände aneinander, bis sie warm werden. Lege die Hände auf die geschlossenen Augen und lasse die Wärme eine Minute lang ihre entspannende Wirkung entfalten. Löse anschließend die Hände und blinzele 2-3 sec so schnell wie möglich.

#2 Augenmuskeln trainieren: Verfolge ein unsichtbares Insekt quer durch das Zimmer, nach links, nach rechts, nach oben, nach unten... Dadurch stärkst du deine Augen.

#3 Augenrollen: Rolle bewusst mit den Augen. Wir haben sechs Augenmuskeln, die den Augapfel bewegen, vier gerade und zwei schräge. Beim Augenrollen in sämtliche Richtungen sprichst du diese wichtigen Muskeln an. Stell dir eine Uhr vor: Lass deine Augen erst mit, dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen.



Foto: „Tut gut!“ Philipp Monihart