

WELLNESS FÜR IHRE AUGEN

Nicht nur Gelenke und Muskeln schätzen Entspannung; auch Ihren Augen können Sie von Zeit zu Zeit etwas Gutes tun. Drei einfache Wellness-Tipps für relaxte Augen.



SO FRESH AND SO CLEAN

Die Meibomdrüsen an unseren Lidrändern sind für einen ausgeglichenen Tränenfilm auf unseren Augen verantwortlich. Die Drüsen können allerdings auch verkleben und sich im schlimmsten Fall sogar entzünden. Zur Vorbeugung empfehlen wir eine reinigende Lidmassage: Zuerst das Auge mit einem angenehm warmen Waschlappen für etwa 10 Minuten bedecken. Dadurch verflüssigen sich allfällige Verdickungen innerhalb der Lidranddrüsen. Danach streichen Sie sanft mit den Zeigefingern von oben nach unten dem oberen Lidrand entlang und von unten nach oben beim unteren Augenlid. Zuletzt streichen Sie einige Male mit dem Finger über den Lidspalt zur Nase hin. Reinigen Sie das geschlossene Auge danach in der gleichen Abfolge mit sanfter Reinigungsflüssigkeit auf einem Watte-Pad.

PALMIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Palmieren ist der Klassiker für entspannte Augen! Reiben Sie dafür zuerst Ihre Handflächen warm. Bedecken Sie damit für einige Sekunden (oder auch länger) die geschlossenen Augen, ohne dass die Handflächen dabei die Augen berühren. Lassen Sie danach die Hände langsam nach unten gleiten und massieren Sie mit feinen kreisenden

Bewegungen die Knochen rund um Ihre Augenhöhle. Am besten funktioniert das alles in entspannter Sitzposition oder im Liegen. Danach die Äuglein wieder öffnen. Und weiter geht's!

OMMM FÜRS AUGE

Die Yogis wussten es schon vor Hunderten von Jahren: Ganzheitliches Wohlbefinden beinhaltet auch unseren Sehapparat! Einige dieser Bewegungsübungen sind kinderleicht und lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Schielen Sie beispielsweise mit den Augen abwechselungsweise nach oben zur Mitte der Stirn und danach nach unten zur Nasenspitze, erst langsam, dann etwas schneller, bis Sie Ihr ideales Tempo gefunden haben. Nach einigen Wiederholungen schliessen Sie die Augen. Danach wiederholen Sie die Übung noch einmal. Eine weitere Übung: Gehen Sie mit geschlossenen Augen alle Stunden einer imaginären grossen Uhr durch – beginnen Sie ganz oben bei der 12. Auch diese Übung kann mehrere Male wiederholt werden und sorgt gerade bei Leuten, die ihre Augen lange auf den Computer richten, für eine willkommene Abwechslung bei ihren Augenmuskeln.



KONTROLLE IST ALLES!

Ganz egal wie und wie oft Sie Ihre Augen trainieren oder relaxen: Mit einer regelmäßigen Augenkontrolle bei uns im Geschäft sorgen Sie dafür, dass Ihre Augen lange fit und gesund bleiben. Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin!