



DORIS HEIDENBERGER

VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN



Vital Sehen im digitalen Leben

Praxistipps für den Alltag

Doris Heidenberger
www.stabilundleicht.de



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Basics

Unsere Augen lieben Bewegung.

Im Alltag schweifen unsere Augen ständig umher und nehmen die Umgebung wahr.

Vorm Bildschirm blicken wir immer auf den gleichen Bereich in künstliches Licht - und die Augen "erstarren" quasi.

Das merken wir am Abend - in den Augen, im Körper und als Ermüdung/Eerschöpfung.



Was tun?

Was kann ich einfach gegen gestresste Augen tun?

- Baue regenerierende Entspannungszeiten ein.
- Bringe Bewegung in Dein Leben!
- Entspanne Deine Augen mit wohltuenden kurzen Augenübungen - 10 Min. am Tag reichen.
- Trinke ausreichend Wasser/Tees zur Versorgung des Auges.
-
- Ernähre Dich gesund mit vielen Vitalstoffen



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Bewegung und Entspannung im (Büro-)Alltag

Pause vom Sehen in der Nähe

Auch trotz konzentrierter Arbeit oder interessanter Lektüre - ab und zu den Blick vom Bildschirm abwenden und im Raum umherschauen und so die Augen wieder frei bewegen.

TIPP:

Mit Kopf und Augen einer imaginären Fliege im Raum folgen (1 Minute).

Dann kurz die Augen schließen und Palmieren s. S. 5).



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Bewegung und Entspannung im (Büro-)Alltag

Wiederholt kurze Arbeitspausen einbauen

20-20-20 Regel:

Alle 20 Minuten eine Bildschirmpause von 20 Sek. einbauen
und aus dem Fenster in die Ferne schauen
(20 Fuß - = ca. 6 m).

Auch gut: sich dabei Räkeln, Gähnen und Blinzeln.
Blinzeln befeuchtet die Augen.

Wer Brille trägt, dies dabei abnehmen,
das trägt zur Entspannung bei!



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Bewegung und Entspannung im (Büro-)Alltag

Augen zwischendurch schließen

Palmieren:

Die Augen schließen.

Hände zu Körbchen wölben und über die geschlossenen Augen legen, damit es ganz dunkel ist.

Das Verlöschen der Lichtreize wahrnehmen und die Dunkelheit genießen.

2 Minuten oder länger halten, solange es gut tut!
Dann Hände lösen und leicht blinzeln die Augen öffnen.

Nachspüren!

Wohltuend:

Arme abstützen und dabei Kopf leicht senken!



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Ausreichend Trinken

Feinste Kapillargefäße versorgen unsere Augen.

Für ein gutes Sehvermögen ist es daher wichtig, ausreichend zu trinken, damit die Augen bis in die kleinsten Gefäße gut versorgt werden können.

Ausreichend Trinken trägt auch zur Befeuchtung der Augen bei und hilft bei trockenen Augen.

Tipp

Wasser/Leitungswasser einmal nicht pur trinken, sondern in eine Karaffe füllen und mit Zitronenscheiben, Pfefferminze, Gurkenscheiben oder Ingwer verfeinern.





DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Abendentspannung

Unsere Augen lieben Bewegung.

Baue daher Bewegung in Deine Freizeit ein!

Was tut gut?

Gehe im Grünen spazieren!
Fahr Fahrrad!
Geh Schwimmen.....

Lass die Augen frei umherschweifen,
Blicke bewusst in die Ferne,
um die Augenlinsen zu entspannen.

Bau Leichtigkeit in Dein Leben ein!

Einfach mal Schwingen oder Hüpfen und sich des Lebens freuen!

Bau Abends eine Augenentspannung mit geschlossenen Augen in Deinen Alltag ein!





DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Tiefer eintauchen

Augenspaziergänge

Augenspaziergänge sind eine wunderbare Erholung für gestresste Augen, wir weiten den Blick und regenerieren uns.

*Mehr zu aktuellen
Veranstaltungen unter:
[https://www.stabilundleicht.de/
veranstaltungen/](https://www.stabilundleicht.de/veranstaltungen/)*

Webinare

Infos, Praxistipps und Übungen live zu verschiedenen Sehfunktionen und Stärkung einer vitalen Sehkraft. Als Hilfe zur Selbsthilfe.

Es besteht die Gelegenheit zum Üben, Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Mit Kursunterlagen.

Workshops Vital Sehen

Die Live-Workshops sind der direkte Einstieg als Hilfe zur Selbsthilfe für langfristig gesunde Augen und lebendiges Sehen:

Wir bringen wieder mehr Lebendigkeit und Beweglichkeit in Augen und Körper.

Einzelcoachings

In Einzelstunden beschäftigen wir uns mit Deinen persönlichen Sehthemen/Sehschwächen.

Wir klären erst einmal die aktuelle Situation ab und dann erarbeiten wir individuelle Augen- und Körperübungen für ein vitales Sehvermögen.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Doris Heidenberger

Ganzheitliche Sehtrainerin

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin

Burnout-Beraterin

Maria-Theresia-Str. 14
81675 München

www.stabilundleicht.de
Instagram: [stabilundleicht.sehen](https://www.instagram.com/stabilundleicht.sehen)



Kontakt:

sehen@stabilundleicht.de

Die hier vorgestellten Inhalte ersetzen nicht den Besuch beim Optiker oder Augenarzt und stellen keine medizinische Beratung dar.
Es ist das, was man selbstfürsorglich für gutes Sehen tun kann.

Copyright für alle Inhalte und Fotos liegt bei Doris Heidenberger.