



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Augen-Guide - Aktiv gegen Digitalstress

Was Du selbst für die Augengesundheit tun kannst



Doris Heidenberger
www.stabilundleicht.de



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Sieht Dein Alltag so aus?

Du sitzt jeden Tag lange vorm
Bildschirm und spürst das am Abend?
Du blickst stundenlang im gleichen
Abstand in künstliches Licht?

Dabei "erstarren" die Augen und
Augenmuskeln.

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

DOCH DIE GUTE NACHRICHT IST:

Du kannst selbst etwas für
stressfreies Sehen tun.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Meine Geschichte

Hallo,

ich bin *Doris*, Zertifizierte ganzheitliche Sehtrainerin.

Aus langjähriger Erfahrung weiß ich, was Sehstress mit uns macht.

Ich war mein ganzes Leben stark kurzsichtig und trug immer Brille bzw. Kontaktlinsen. Und arbeitete viele Jahre viele Stunden täglich am Bildschirm.



Nach einer schweren Augenerkrankung war ich dazu nicht mehr in der Lage - zufällig entdeckte ich das ganzheitliche Sehtraining und es half mir meinen Alltag wieder gut zu bewältigen.

Daraus entwickelte ich ein Programm für Bildschirmarbeiter. Es ist mir heute ein Herzensanliegen, das Wissen und die Übungen weiterzugeben, und ein Bewusstsein zu schaffen, dass man und was man selbst für gesundes Sehen und gegen den Sehstress am Bildschirm tun kann.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

5 Praxistipps für Sehen ohne Stress

Das kannst Du einfach selbst gegen digitalen Sehstress tun:

1. Gönn Dir (Augen-)Pausen im Büro.
2. Mache jeden Tag Augenübungen.
3. Gönn Deinen Augen öfters Dunkelheit zum Regenerieren -> Palmieren
4. Trinke ausreichend Wasser/Tees zur guten Versorgung des Auges.
5. Bewege und entspanne Dich in Deiner Freizeit.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

1. Gönn Dir (Augen-)Pausen im Büro

**Unterbreche Deinen Workflow
ein-/zweimal pro Stunde kurz.**

So geht's:

Dehne, räkle Dich und gähne und richte dabei den Blick weg vom Bildschirm, wenn möglich aus dem Fenster in die Ferne.

Positive Wirkung:

Gähnen versorgt uns wieder mit frischen Sauerstoff und befeuchtet die Augen.
Dehnen und räkeln vitalisieren Körper und Geist.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

2. Mache jeden Tag Augenübungen.

Entspanne die Augen zwischendurch:

So geht's:

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

Dann kurz die Augen schließen + nachspüren.

Das ist einfach und eine schnelle Pause zum Durchschnaufen.

Positive Wirkung:

Lockert die Augenmuskeln und den Nacken.



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

3. Gönn Deinen Augen Dunkelheit - Palmieren

**Palmieren ist nicht nur für
Bildschirmarbeiter eine Wohltat.**

So geht's:

Reibe Deine Hände aneinander, um Wärme zu erzeugen.

Schließe die Augen, wölbe die Hände zu Körbchen und lege sie über die geschlossenen Augen, damit es ganz dunkel ist.

Nimm das Verlöschen der Lichtreize wahr und genieße die Dunkelheit.

->



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

2. Baue Augenentspannung in de (Büro-)Alltag ein

*2 Minuten oder länger halten, solange es gut
tut - auch gerne 20 Minuten, z.B. am Abend.
Achte dabei darauf Schulter und Arme nicht zu
verspannen.*

*Dann Hände lösen und leicht blinzeln die
Augen öffnen.
Spüre nach!*

Wohltuend:

Arme abstützen und dabei Kopf leicht senken!

Positive Wirkung:

*Die Augen entspannen sich und das
Sehpurpur zum Hell-/Dunkel-Sehen wird
wieder aufgefüllt.*



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

3. Achte darauf, ausreichend zu trinken

Für ein gutes Sehvermögen ist es 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

4. Bewegung und Entspannung in der Freizeit

Unsere Augen und unser
Körper lieben Bewegung.

Baue daher Bewegung in
Deine Freizeit ein!
Spüre nach:

Was tut Dir gut?

Gehe im Grünen spazieren!
Fahr Fahrrad!
Geh Klettern, schwimmen,
tanzen, mach Yoga

TIPP

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

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





DORIS HEIDENBERGER

VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

*Das alles kannst Du selbst
jeden Tag für Deine
Augengesundheit tun.*

*Fange mit etwas an, das Dir
leicht fällt und Dich anspricht
- und baue es - wie Zähne-
putzen - in den Alltag ein.*



*Trage **1** ein für Augenpause,
2 für Palmieren, **3** für ausreichend Trinken,
4 für Bewegung, **5** für Entspannung!*

[illegible]



DORIS HEIDENBERGER
VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Ich unterstütze Dich, Wenn Du selbstfürsorglich mehr für Deine Augengesundheit tun möchtest, mit:

Augenspaziergängen

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/)*

Webinaren

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

*Zertifizierte ganzheitliche Sehtrainerin
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin*



So erreichst Du mich:

Per Mail: sehen@stabilundleicht.de

www.stabilundleicht.de

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

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

Copyright für alle Inhalte und Fotos liegt bei Doris Heidenberger
Fotos Doris Heidenberger: Oliver Rehbinder