

Doris Heidenberger
Vital Sehen im digitalen Leben



**Vital Sehen -
Sehfallen erkennen und vermeiden**

www.stabilundleicht.de

Vital Sehen - Sehfallen erkennen und vermeiden

Sehfallen erkennen – entspannt sehen im digitalen Alltag



Unsere Augen leisten jeden Tag Erstaunliches – oft stundenlang am Bildschirm, am Smartphone oder in künstlich beleuchteten Räumen. Dabei entwickeln viele Menschen unbewusst Gewohnheiten, die ihre Augen zusätzlich belasten.

Diese sogenannten Sehfallen betreffen nahezu alle, die regelmäßig digital arbeiten oder viel Zeit in Innenräumen verbringen.

Zu seltenes Blinzeln, dauerhaftes Nahsehen oder fehlende Blickwechsel können zu müden, trockenen Augen, Verspannungen und Konzentrationsproblemen führen. Das Gute daran: Viele dieser Sehfallen lassen sich leicht erkennen und mit kleinen Veränderungen im Alltag vermeiden.

In dieser Kurzübersicht lernst Du fünf häufige Sehfallen kennen und erfährst, wie Du Deine Augen im Berufs- und Privatleben wirksam entlasten kannst und Deine Sehkraft erhältst.

Vital Sehen - Sehfallen erkennen und vermeiden



Dazu ist es gut

Sinn ist, dass Du damit den Blick auf Deine Sehgewohnheiten schärfst und leichter in der Lage bist, einer Überbelastung entgegenzuwirken. Schon wenige bewusste Gewohnheiten helfen Dir,



entspannter zu sehen,



Sehstress zu reduzieren und



das Wohlbefinden Deiner Augen langfristig zu unterstützen.



Baue das, was Dir persönlich gut tut, Schritt für Schritt in den Alltag ein.

Beginne mit einer Sache für eine Woche und nimm dann weitere hinzu.

Vital Sehen - Sehfallen erkennen und vermeiden



Das Wichtigste

Das Erkennen und Vermeiden von Sehfallen ist ein einfacher erster Schritt zu mehr Sehkomfort, weniger Augenbelastung und mehr Leistungsfähigkeit im digitalen Alltag.

Denn gesundes Sehen beginnt mit Aufmerksamkeit für das, was uns und unseren Augen gut tut und nicht gut tut sowie den richtigen täglichen Gewohnheiten.

1. Sehfrage



Deine Augen sind abends müde, trocken
oder brennen?

Vielleicht machst Du einen Fehler, der Dir gar
nicht bewusst ist?

1. Sehfrage: Zu wenig blinzeln



Eine häufige Ursache ist, dass wir bei der Bildschirmarbeit viel weniger blinzeln.

Dadurch verdunstet der Tränenfilm schneller und die Augen werden trocken, gereizt und fühlen sich müde an.

1. Sehfall: Zu wenig blinzeln



Sehtipp:

Baue Pausen bei der Bildschirmarbeit ein.

Übung für die Bildschirmpause - 1 -2 x pro Stunde:

1. Mache eine kurze Arbeitspause, schau über den Monitor hinaus oder zur Seite und blinze 10 x kurz.
2. Schließe kurz die Augen, atme aus und spür nach.

Wenn du das regelmäßig machst, hilft es Dir, die Augen feucht zu halten.

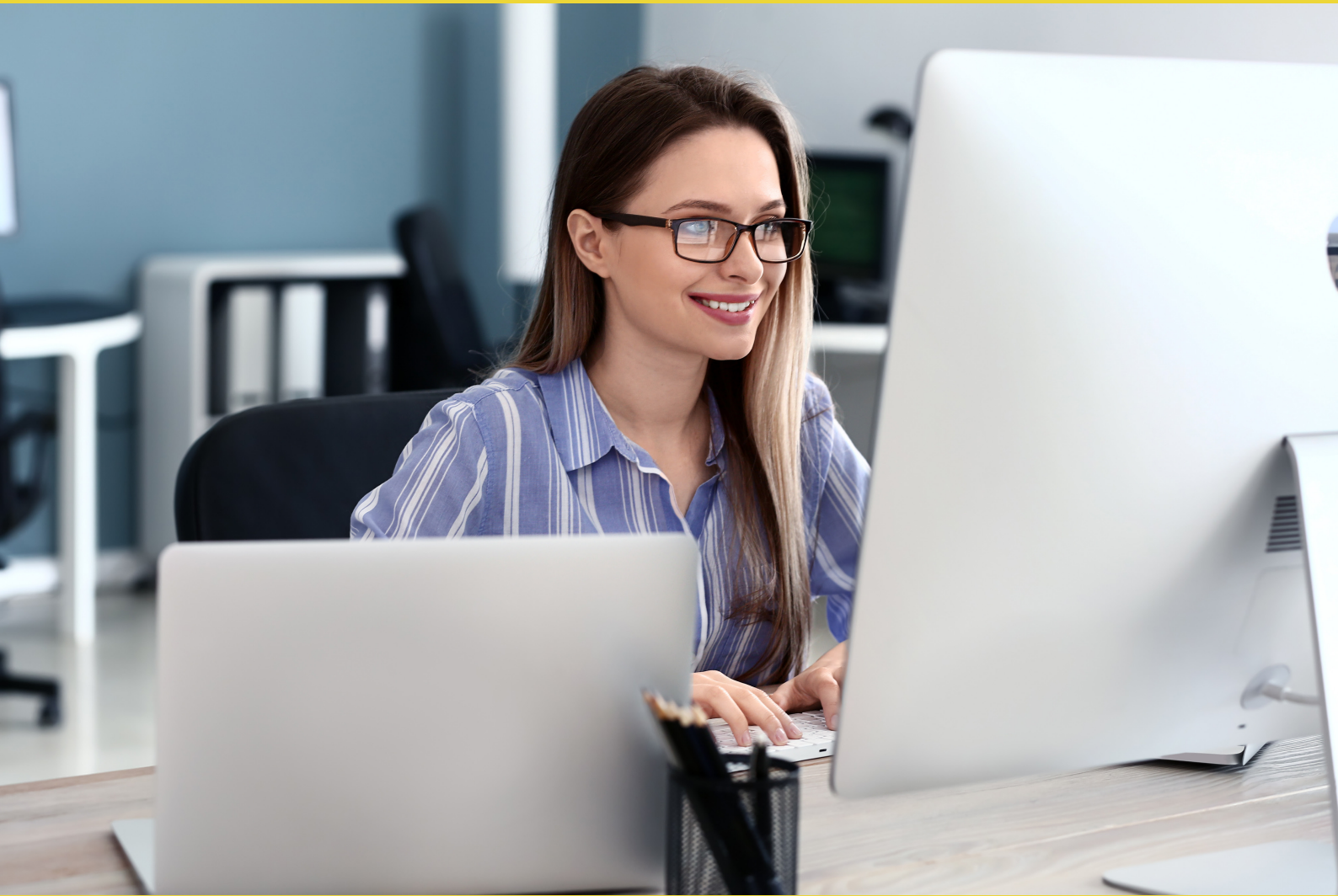
2. Seh Falle



Fällt Dir am Abend der Blick in die
Ferne schwer?

Das hängt häufig auch mit der langen Zeit am
Bildschirm zusammen

2. Sehfall: Nur in die Nähe schauen



Bei der Bildschirmarbeit sind die Augenmuskeln dauerhaft angespannt.

Die Augen verlernen flexibel zwischen Nähe und Ferne zu wechseln.

2. Sehfall: Nur in die Nähe schauen



Sehtipp:

Gönne Deinen Augen ein Blickwechsel.

Übung für die Bildschirmpause - 1 -2 x pro Stunde:

1. Mache eine kurze Pause und schaue in die Ferne.
2. Aus dem Fenster, mindestens aber mehr als 6 m.
3. Lassen den Blick dabei entspannt schweifen.

3. Sehfall e



Siehst Du nach stressigen Tagen
schlechter oder unschärfer?

Eine wichtig e indirekte "Sehfalle":
Stress schlägt sich auch auf die Augen und das
Sehvermögen nieder!

3. Sehfall: Stress



Hast Du viel Stress?

Stress führt zu Anspannung, die Gefäße verengen, es besteht eine Muskelanspannung in den Gefäßwänden.

Die Durchblutung von Aderhaut und Netzhaut leidet und die Augen werden schlechter versorgt.

3. Sehfall: Stress



Sehtipp:

Baue Dir Entspannungsroutinen in Deinem Alltag ein.

Baue Pausen & Zeit zum Abschalten am Abend ein:

1. Achte auf Pausen während der Arbeit und am Abend.
2. Schließe zwischendurch die Augen und atme 5 x tief durch. Länger ausatmen als einatmen (z.B. bis 4 - 6)
3. Blinzle, bevor Du die Augen öffnest.
4. UND: Gehe am Abend 15 Minuten spazieren.

4. Sehfall



Blendet Dich helles Licht am Tag und auch am Abend im Straßenverkehr?

Check mal: wie viele Stunden schaust Du täglich in künstliches Licht am Bildschirm oder Handy?

4. Sehfall: Zu viel Kunstlicht



Unsere Augen sind nicht für reines
Kunstlicht gemacht.

Viel gleichmäßiges Kunstlicht lässt die Pupillen bzw. die Muskeln dazu erstarren. Sehpurpur wird im Hellen verbraucht.

Die Anpassungsfähigkeit der Pupillen nimmt ab und sie können sich nicht mehr so gut an hell und dunkel anpassen.

4. Sehfall: Zu viel Kunstlicht



Sehtipp:

Schließ öfter mal die Augen.

Baue Dir Augenpausen vom Kunstlicht ein:

Die Augen regenerieren sich in der Dunkelheit..

Schließe in der Mittagspause oder zwischendurch einmal immer wieder die Augen. Blinzele, bevor Du die Augen öffnest.

Am Abend gern auch mal länger, ev. mit Augenmaske.

Achte darauf, dass Du im Dunkeln schläfst.

5. Sehfall



Glaubst Du, dass bei so viel Arbeit am
Bildschirm eh nichts hilft?

Wenn Du Sehfallen erkennst, also was Deinen
Augen (und Körper) auf die Dauer schadet,
kannst Du es besser machen und leichter leben.

5. Sehfall: Nichts hilft



Es geht darum, Sehstress gezielt zu reduzieren und die Augen im digitalen Alltag zu entlasten.

Kleine Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung auf Deine Augengesundheit und Deinen Sehkomfort haben.

5. Sehfall: Nichts hilft



Sehtipp:

Finde Deine Sehfall(e)n und löse sie.

Fang an: Schaffe Dir neue Alltagsroutinen, die förderlich für
Dich und Deine Augen sind.

Baue Entspannungs- und Augenübungen wie Zähneputzen
in Deinen Alltag ein.

Bleibe dran!
Ich zeige Dir Sehfallen und unterstütze
Dich dabei klar und vital zu sehen!



Folge mir auf Instagram +
In meinem Newsletter "Die Kunst des Sehens"
erhältst Du (jahreszeitliche Ernährungs-)Tipps
und Anregungen zu gesundem Sehen.
Ein Minikurs "*Sehfallen vermeiden*" ist in
Vorbereitung!