DORIS HEIDENBERGER

VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Der Augen-Guide -
Aktiv gegen Digitalstress

Du kannst selbst viel für Deine Augengesundheit tun.



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.
   2 - 3 Minuten wie Zähneputzen!

3. Gönne 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.

1. Gönn Dir (Augen-)Pausen im Büro

Unterbreche Deinen Workflow ein-/ zweimal pro Stunde für eine kurze Pause.

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.

Tipp: Schau ab und zu über den Bildschirm hinweg, damit die Augen nicht "erstarren".

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.

Tipp: Blinzle dabei, wenn Du trockene Augen hast.

3. Gönne Deinen Augen Dunkelheit - Palmieren

Palmieren ist nicht nur für Bildschirmarbeiter eine Wohltat.

So geht's:

Reibe Deinen 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.

->

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 blinzelnd 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.

3. Achte darauf, ausreichend zu trinken

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



Ausreichend Trinken trägt auch zu einem guten Tränenfilm und damit zur Befeuchtung der Augen bei und hilft so 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!

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 in Deinen Alltag ein - wie Zähneputzen.

DORIS HEIDENBERGER

VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Deine Seh-Erfolge

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

WOCHE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

DORIS HEIDENBERGER

VITAL SEHEN IM DIGITALEN LEBEN

Du möchtest mehr für entspanntes klares Sehen tun? So kann ich Dich dabei unterstützen:

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/

Selbstlernkurse Vital Sehen

Oft passen die Termine nicht. Onlinekurse zum Selbststudium erlauben Dir, gezielt und im eigenen Rhythmus etwas für gesundes Sehen zu tun.

Die Informationen und Übungen sind jederzeit abrufbar und wiederholt nutzbar.

Workshops Online und vor Ort

Live-Workshops und Impulsvorträge sind der direkte Einstieg als Hilfe zur Selbsthilfe mit Infos, Praxis-tipps und Übungen live zur Stärkung einer vitalen Sehkraft. Als Hilfe zur Selbsthilfe.

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

Einzelcoachings

In Einzelstunden beschäftigen wir uns mit Deinen persönlichen Sehthemen und Anliegen.

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



Kontakt:
Per Mail: sehen@stabilundleicht.de

www.stabilundleicht.de
Instagram: 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