



Ratgeber

Dreiminutentraining für entspannte Augen am PC

Immer mehr Menschen leiden unter Augenbeschwerden. Die Belastung der Augen entsteht zum Großteil durch einen monotonen Gebrauch des Sehens, etwa bei der Bildschirmarbeit. Eine geringfügige Veränderung der Sehgewohnheiten und gezieltes Augentraining helfen, Beschwerden wie rote oder trockene Augen, Brennen und Kopfschmerzen zu vermeiden. Das „Augenbüchlein – Eine Übungsanleitung“ soll zu einem abwechslungsreicheren Umgang mit dem Sehen anregen. Die Übungen sind illustriert und der Ablauf wird in Einzelschritten beschrieben, so dass jeder das Training eigenständig durchführen kann. Zur Linderung von Beschwerden reichen in der Regel Kurzübungen, zum Beispiel ein dreiminütiges Augentraining, das sich gewohnheitsmäßig in den Arbeitsablauf integrieren lässt. Außerdem enthält der Ratgeber ein symptombezogenes Übungsregister, das die Anwendung bei akuten Beschwerden erleichtert. Das Buch der Autorin Barbara Brugger kostet 10,90 Euro und kann im Internet bestellt werden. Leseprobe unter www.ecovital.de/ecovital/ecovital_aktuell.html. www.ecovital.de