

Hätten Sie's gewußt?

Haarscharfe Bilder entstehen nur auf der Netzhautmitte. Dieser Bereich hat lediglich die Größe einer Stecknadelspitze. Mikroskopisch kleine Augenbewegungen ermöglichen es, einen größeren Bereich detailgenau wahrzunehmen. Je lockerer und beweglicher die Augenmuskeln sind, desto besser gelingt das Scharfsehen.



Augentraining

Umwandern

- Richten Sie Ihren Blick auf einen Gegenstand im Raum.
- Stellen Sie sich vor, einen Stift an der Nasenspitze befestigt zu haben.
- Folgen Sie mit diesem Stift den Umrissen des gewählten Gegenstandes, indem Sie den Kopf bewegen. Der Blick folgt dabei den Konturen des Gegenstandes.
- Blinzeln Sie während der Übung.
- Umwandern Sie auf diese Weise fünf Gegenstände in Ihrer Umgebung.

ecovital wünscht Ihnen eine lebhaftere Woche.