

Hätten Sie's gewusst?

Blendung ist schädlich für die Augen. Bei einer direkten Blendung durch Sonnenlicht oder Lampen sowie durch Reflexe oder Spiegelungen gelangt zu viel Licht auf die Netzhaut. Um den Reflexionen auszuweichen, kneift man die Augen zusammen oder nimmt unwillkürlich eine Ausweichhaltung ein, die zu Fehlstellungen für den Rücken führt.



Abschirmen

- Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Fußsohlen auf den Boden.
- Reiben Sie Ihre Handflächen und legen Sie diese so übereinander, dass sich die Finger der beiden Hände kreuzen.
- Decken Sie die Augen mit den Handflächen zu, ohne die Augäpfel zu berühren.
- Stützen Sie die Ellbogen auf einen Tisch.
- Schließen Sie Ihre Augen.
- Atmen Sie regelmäßig und entspannen Sie die Augen in der Dunkelheit.
- Nach etwa fünf Minuten öffnen Sie blinzeln die Augen.

ecovital wünscht Ihnen eine sonnige Woche.