

## Hätten Sie's gewusst?

Zur Nahrungssuche und Witterung von Gefahr schweifte der Blick unserer Vorfahren ständig umher. Er wechselte häufig zwischen Nah- und Fernsicht. Bei der Bildschirmarbeit verharren die Augen in gleichem Sehabstand und bewegen sich kaum. Das schwächt die Augenmuskulatur. Schaffen Sie Abhilfe und bewegen Sie Ihre Augen ab und zu in unterschiedliche Richtungen.



## Augen rollen

- Bewegen Sie Ihre Augen langsam 3 mal von links nach rechts ...
- ... und dann langsam 3 mal von oben nach unten.
- Halten Sie mit geschlossenen Augen kurz inne und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge.
- Öffnen Sie die Augen wieder.
- Blicken Sie erst nach links, dann nach oben, nach rechts und nach unten.
- Kreisen Sie Ihre Augen langsam insgesamt 5-mal in diese Richtung. Wechseln Sie die Richtung.
- Ruhen Sie die geschlossenen Augen anschließend zwei Minuten aus.

**ecovital** wünscht eine bewegungsreiche Woche.