

## Workshop - Augen auf – Brille ab!

### **Ziel: Regeneration der Augen**

Mit den Augen nehmen wir ca. 80 % der Sinneseindrücke aus unserer Umgebung wahr. Wahrnehmungen werden laufend gefiltert und nach Wichtigkeit sortiert.

Das Auge wehrt fortwährend störende Umweltfaktoren, wie Staub oder Krankheitserreger, ab. Dies geschieht durch den Lidschlag, der das Auge ständig säubert und gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt.

Der ständige Aufenthalt in geheizten und klimatisierten Räumen führt zu einer Austrocknung der Augenoberfläche.

Immer mehr Erwachsene und Kinder leiden unter den Einschränkungen ihrer Sehkraft.

Unsere Augen werden stark durch Fernsehen, Bildschirmarbeit (Schwerstarbeit für unsere Augen), Druck, Verspannungen im Kopf und Augenbereich belastet. Sie brauchen Ruhephasen und das nicht nur, wenn Sie den ganzen Tag auf den PC starren. Denn Bildschirmarbeit lässt den Lidschlag verlangsamen, es kommt zu Feuchtigkeitsverlust im Auge.

Rötung, Reizung, Trockenheit und Entzündung des Auges können die Folge sein. Die Schutzmechanismen stoßen an ihre Grenzen und es steigt die Gefahr, an einer Bindehautentzündung zu erkranken.

Auslöser sind: Rauch, Zugluft, Sonnenlicht, Allergien. Das ist eine nicht-infektiöse Bindehautentzündung. Sammelt sich ein gelblich schmieriges Sekret, handelt es sich um eine bakterielle Infektion des Tränenfilms.

Wenn Sie von morgens bis abends eine Brille tragen, sind die Augen wie „Gefangene“. Denn Brillen und Kontaktlinsen sind eine Krücke, die die Fehlsichtigkeit der Augen nicht beheben kann. Ihr Blick ist nicht mehr frei, die Augen müssen möglichst durch die Mitte der Brillengläser schauen, da hier das schärfste Sehen möglich ist.

Dies erzeugt Spannungszustände. Leichte Augenübungen helfen Ihr Gehirn und die Augen zu entspannen und das Sehvermögen wird normalisiert.

Ein entlastender Blick in die Ferne über Wiesen, Felder, Himmel, bei dem sich unsere Augen und Nervensystem entspannen können, ist wichtig und von Vorteil.

### Augenreizung: brennende, gerötete Augen, vermehrter Tränenfluss

Was können Sie tun?

Besuchen Sie meine Workshops. Es lohnt sich!  
Ich freue mich auf Ihre Neugier.