

Mitmach-Seiten

Februar - Thema 1: Einfach mal Wasser pur



Wasser ist so essentiell für uns, wie nichts anderes auf der Welt. Wir sollten täglich viel Wasser trinken, da unser Körper zu einem Großteil aus Wasser besteht und wir über Haut und Atmung etwa einen halben Liter Wasser am Tag verlieren.

Übrigens eignet sich auch Leitungswasser hervorragend. Es enthält sogar teilweise mehr Mineralstoffe als Mineralwasser.

7 Gründe, täglich viel Wasser zu trinken:

- Wasser hält die Haut jung und macht die Haare schön
- erleichtert das Abnehmen
- unterstützt Entgiftung und Entschlackung
- stärkt Knorpel und Gelenke
- beugt Krankheiten vor
- regt die Verdauung an
- Wasser fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Unser Gehirn benötigt viel Flüssigkeit für eine volle Leistungsfähigkeit.

Der besondere Tipp:

Wer morgens nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser trinkt, bringt seinen Stoffwechsel und Kreislauf - und auch seine Entgiftungsorgane (Nieren) gleich richtig in Schwung. Das Wasser füllt die Flüssigkeits-Reserven wieder auf, die über Nacht verbraucht wurden. Vor allem die Nieren und der Kreislauf profitieren davon. Wer den Effekt noch verstärken will, kann ins Wasser den Saft einer halben ausgepressten Zitrone oder 1 Teelöffel Apfelessig + 1 Teelöffel Honig geben.

Mitmachen:

**Ersetze 1 Tag in dieser Woche Softdrinks und andere Getränke durch (Mineral-)Wasser.
Trinke regelmäßig ein Glas heißes Wasser nach dem Aufstehen.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

Mitmach-Seiten

Februar - Thema 2: Gymnastik für die Augen



Wenn Sie merken, dass ihre Augen schneller ermüden als früher oder es ihnen schwer fällt, Buchstaben aus der Nähe zu lesen, dann muss das nicht unbedingt an der Sehkraft liegen. Oft ist einfach nur der Augenmuskel nicht mehr in Form - eine normale Erscheinung des Alterns. Hier kann ein Training helfen. Augengymnastik kann zwar nicht verhindern, dass Sie irgendwann eine Lesebrille tragen müssen, wohl aber die Zeitspanne ausdehnen, bis es soweit ist. Oder, wenn Sie bereits eine Brille tragen, dass sich die aktuelle Sehstärke weiter

verschlechtert. Auch bei häufigem langen Fernsehen oder viel Zeit vor dem Computer kann es zu einer Überlastung der Augen kommen. Dabei bedarf es gar nicht viel, dem vorzubeugen. *(Bei anhaltenden Augenbeschwerden sollte natürlich ein Augenarzt aufgesucht werden).*

Geringer Aufwand, große Wirkung

Nachfolgend werden einige Augenübungen vorgestellt, die nicht mehr als eine Minute dauern und gut in den Alltag integriert werden können.

1. Übungen zur Entspannung der Augen

Palmieren

Reiben Sie die Handinnenflächen aneinander, bis sie warm sind, und legen Sie diese anschließend auf die geschlossenen Augen. Achten Sie darauf, dass kein Licht durchdringt. Sie können das Entspannungsgefühl intensivieren, indem Sie sich bei dieser Übung die Farbe Schwarz bildhaft vorstellen. Diese Übung dauert ca. 20 bis 30 Sekunden und kann mehrmals am Tag wiederholt werden.



Blinzeln und Gähnen

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und locker es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Blinzeln sorgt für eine Befeuchtung der Augen, da es die Netzhaut mit Tränenflüssigkeit in Berührung bringt. Und herzhaftes Gähnen belebt die Sauerstoffzufuhr in den Zellen. Natürlich funktioniert Gähnen nicht auf Knopfdruck. Manchmal hilft es aber schon, nur so zu tun, um anschließend tatsächlich zu gähnen. Schließen Sie Ihre Augenlider nach dieser Übung für eine Weile und schenken Sie ihnen damit Entspannung.



Augenmassage

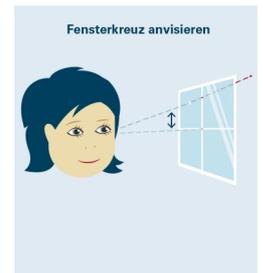
Umfassen Sie mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel, während der Zeigefinger dabei zwischen den Augenbrauen liegt. Massieren Sie nun mit diesen drei Fingern in leicht kreisenden Bewegungen den Nasenwurzel-Augenbrauen-Bereich. Führen Sie diese Übung jeweils 20 bis 30 Sekunden durch und wiederholen Sie sie nach Bedarf.



2. Übung für das Training der Sehkraft

Fensterkreuz anvisieren

Fokussieren Sie ein Fensterkreuz oder alternativ auch einen Fensterrahmen. Schauen Sie anschließend aus dem Fenster hinaus. Führen Sie dies in abwechselnder Folge aus. Durch das wechselnde Blicken auf das nahe Fensterkreuz und in die weite Ferne im Sekundenrhythmus trainieren Sie die Augenmuskeln und somit auch das Scharfsehen. Diese Übung können Sie alternativ mit jedem beliebigen Gegenstand durchführen, mit dem Sie unterschiedliche Entfernungen in abwechselnder Folge fokussieren können. Wiederholen Sie die Übung nach Bedarf, aber nur, solange es Ihre Augen nicht anstrengt.



Liegende Acht

Malen Sie bei geschlossenen Augen mit der Nasenspitze eine liegende Acht in die Luft. Ihr Kopf darf sich dabei leicht mitbewegen. Bei dieser Übung trainieren Sie nicht nur Ihre Augen, sondern auch die Nackenmuskeln. Zeichnen Sie die Acht etwa 20-mal.



3. Übung zur Stärkung der Augenmuskulatur

"Malen" in der Luft

Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand vor Ihre Augen.

Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.

Dann „malen“ Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen.

Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.

Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Dann Pause.

Nach der Anspannung folgt die Entspannung: Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

Fokussieren

Bedecken Sie das linke Auge mit der linken Hand.

Strecken Sie den Arm aus und öffnen Sie die rechte Handfläche vor dem rechten Auge.

Jetzt konzentrieren Sie sich auf einen Punkt auf der rechten Handfläche und bewegen diese langsam in Richtung Auge.

Dann ziehen Sie die Hand wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Mehrmals wiederholen, dann die Augen wechseln.

Mitmachen:

**Teste am besten sämtliche Übungen
und wähle danach Deine Favoriten aus,
die Du in Deinen Alltag integrierst.**

Die Inhalte dienen ausschließlich zur Information und unverbindlichen Unterstützung. Sie ersetzen in keinem Fall die Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Apotheker. Sie sind nicht zur (Selbst-)Diagnose oder eigenständigen Behandlung individueller Erkrankungen gedacht. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.