

Eye Refresh

Mein Augentraining

Wanderlust



Mit den Eye Refresh Übungen trainieren Sie, aktiv zwischen scharfem und unscharfem Sehen zu wechseln. So lockern Sie Ihre Augenmuskeln und erhalten Ihre Sehschärfe. Gleichzeitig beugen Sie müden und trockenen Augen vor.



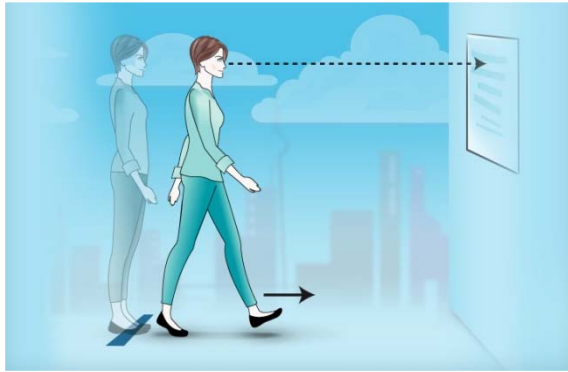
Nehmen Sie Ihre Brille ab und stehen Sie auf. Suchen Sie sich einen Text an der Wand (z.B. Buchrücken im Regal).



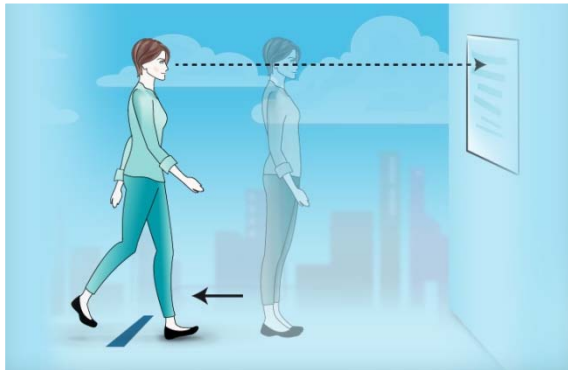
Positionieren Sie sich so, dass Sie den Text gerade noch erkennen können und markieren Sie diese Position am Boden.

Eye Refresh

Mein Augentraining



Fixieren Sie ein Wort an der Wand und bewegen Sie sich schrittweise direkt vor die Buchstaben...



... treten Sie dann wieder deutlich hinter die Markierung zurück, auch wenn der Text sehr unscharf wird. Wiederholen Sie diese „Wanderung“ zehn Mal.



Entfernen Sie sich so weit vom Text, dass Sie ihn gerade noch erkennen können. Wahrscheinlich stehen Sie nun hinter der Markierung.



Wiederholen Sie diesen Übungsgablauf mit jeweils einem verdeckten Auge. Und überprüfen Sie danach ob das jeweilig aktive Auge klarer sehen kann.

Eye Refresh

Mein Augentraining



Entspannen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelbewegungen.