

## BALANCEgesundheit



### AUGENMASSAGE

#### VERSpannung Lösen

**So geht's:** Verkrampfte Muskeln hemmen den Blutfluss in den betroffenen Bereichen und führen zur Unterversorgung mit Sauerstoff und Mineralien. Gönnen Sie dem Augenbereich eine Massage. Für die Dreipunktmassage fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel an und legen den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Dann massieren Sie die Stellen mit allen drei Fingern mit leichten, kreisförmigen Bewegungen etwa 10 bis 20 Sekunden.

klima ist entscheidend – trockene Heizungsluft, aber auch der unbedachte Einsatz von Klimaanlage setzt unsere Augen unnötigen Strapazen aus. Luftbefeuchter wirken da wahre Wunder und unbedingt regelmäßig lüften. Achten Sie auf einen optimalen Bildschirm und gönnen Sie Ihren Augen regelmäßige Pausen davon – der Gesetzgeber schreibt zehn Minuten Bildschirmpause pro Stunde vor. Ist das nicht genug, helfen die richtigen Entspannungsmethoden.

**Yoga.** Die Entspannungstechnik wird immer beliebter – Muskeln werden gezielt trainiert und Stress abgebaut. Nehmen Sie sich ein paar Minuten täglich und lenken Sie den Fokus auf Ihre Augenpartie. Wir zeigen Ihnen die besten Übungen.

PATRICK SCHUSTER ■

#### BEI TROCKENEN AUGEN

### NEUE THERAPIE

**E-Eye:** Bei der Therapie von trockenen Augen, an denen immerhin rund 15 Prozent der Österreicher leiden, lag der Fokus bislang auf der Linderung der Symptome. Das innovative E-Eye-Gerät zielt mit seiner neuartigen, patentierten Lichttechnologie neben der Symptomlinderung auf die langfristige Besserung der Ursachen ab. Die Lichtimpulse werden unterhalb des Auges angewandt, um die Tätigkeit der Meibomschen Drüsen wiederherzustellen. Erfolgsrate: 82,6 Prozent! Mehr dazu am Montag im neuen gesund & fit.

