

Podcast-Folge mit Hannah Rödiger

Angewandte Neurologie zum Ausprobieren!

Du bist nicht erschöpft, unkonzentriert oder dauermüde – deine Augen sind nur überlastet! Vielleicht gehörst du ja zu den Menschen, die nicht den ganzen Tag über superfit, vital, energiegeladen, konzentriert und fokussiert sind und denkst, es läge irgendwie an dir?

Die meisten Menschen wissen nicht, dass die eigentliche Ursache für mentale und körperliche Abgeschlagenheit, Müdigkeit bis hin zu totaler Erschöpfung, müde Augen sein können.

Nach der Folge mit Hannah solltest du eines wissen: Deinem Gehirn und deinem Nervensystem geht es in jeder Sekunde deines Lebens nur um eins: überleben! Von allen Reizen und von allem Input, den Hirn und Nervensystem den ganzen Tag verwenden, um festzustellen, wo du bist, wo dein Körper sich befindet, wohin du dich bewegst, wo oben und unten ist und wo Gefahr droht, sind die Augen das wichtigste Instrument.

Das Gehirn überpriorisiert also die Augen!

Das heißt: Wenn unsere Augen durch die dauerhafte Überbelastung (Handy, TV, PC, Laptop etc.) sehr müde sind, fühlt sich unser Nervensystem nicht mehr sicher. Völlig überstrapazierte Augenmuskeln und überlastete Sehnerven führen also dazu, dass das Gehirn uns zu einer Pause zwingen möchte, um die Augen wieder „aufzuladen“.

Diese vom Gehirn verordnete Zwangspause kann bei jedem individuell aussehen: Müdigkeit, Erschöpfung, Brainfog, Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit, geringere Belastbarkeit, Abgeschlagenheit, fehlender Fokus etc.

AUGEN ZU UND DURCH

Mit zwei ganz einfachen Übungen kann man sicherstellen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Sie helfen dabei, die Augen regelmäßig über den Tag verteilt zu resetten und möglichen Symptomen vorzubeugen. Das steigert die Energie, die Konzentration, die Leistungsfähigkeit, die Laune und lässt uns den Tag besser meistern. Doch zuerst machen wir mal eine Bestandsaufnahme.

Bewerte bitte auf einer Skala von -10 bis +10 deine Energie in diesen drei Bereichen:

Physische Energie

Deine körperliche Energie

-10 -5 0 +5 +10

Mentale Energie

Konzentration, Fokus, Kreativität etc.

-10 -5 0 +5 +10

Emotionale Energie

Belastbarkeit, Resilienz, Balance, innere Ruhe

-10 -5 0 +5 +10

Nach mindestens einer Woche mit den beiden Übungen auf der nächsten Seite, checke und bewerte bitte diese drei Bereiche erneut.



Übung No 1: Augenpausen

Eigentlich ganz einfach: Du machst jeden Tag, alle zwei Stunden die Augen für 3 Minuten zu.

Richte dir hierzu am besten einen Wecker oder eine Erinnerung auf deinem Handy ein. Alle zwei Stunden sollte also dein Reminder aufploppen, dann schnappst du dir einen Timer und stellst ihn auf drei Minuten.

Klingt seltsam und ist die ersten paar Tage auch gewöhnungsbedürftig, wirkt aber wahre Wunder. Try it!

Übung No 2: Weitblick

Deine Augen sind nicht dafür gemacht, den ganzen Tag nur Dinge direkt vor sich zu haben. Durch unsere Arbeit am PC, ständiges Rumhantieren mit dem Handy und eventuell noch einem Buch oder Film am Abend, fehlt ihnen somit die periphere Sicht komplett. Diese ist aber sehr wichtig und ist ein absoluter Genuss für deine Augen.

Im allerbesten Fall gehst du spazieren und achtest darauf, nicht auf den Boden, sondern möglichst weit in die Ferne zu schauen. Super geeignet sind natürlich Felder, Wälder oder Landschaften mit sehr weiter Sicht.

Du kannst dich aber auch auf deinen Balkon stellen oder aus dem Fenster schauen, falls du keine andere Möglichkeit hast. Diese Übung kannst du zusätzlich zu den Augenpausen einmal pro Tag machen.

Deine Bestandsaufnahme nach 7 Tagen

Bewerte bitte erneut auf einer Skala von -10 bis +10 deine Energie in den drei Bereichen:

Physische Energie

Deine körperliche Energie

-10 -5 0 +5 +10

Mentale Energie

Konzentration, Fokus, Kreativität etc.

-10 -5 0 +5 +10

Emotionale Energie

Belastbarkeit, Resilienz, Balance, innere Ruhe

-10 -5 0 +5 +10

Für die Streber wie mich selbst ;-)

Solltest du - wie ich damals - nach einigen Tagen merken, welchen unheimlichen Impact die Augen tatsächlich haben und noch mehr machen wollen, habe ich dir hier die Links zu ein paar kostenlosen Neuro-Drills für die Augen aufgelistet:

[Headache? Try this!](#)

[Eye switches for high-performance](#)

[Can't read without glasses?](#)

[Improve quality of life via your eyes](#)

[Homeoffice and eyes are hurting?](#)

[Improve your vision now](#)