

Das Augenbad

Entspannung für deine Augen

Kennst du das? Wenn du nach dem Spielen, Rennen, Toben so richtig müde bist? Und weißt du, dass sich deine Augen genau so fühlen können?

Das merkst du zum Beispiel, wenn du lange gemalt hast und sich deine Hand und deine Augen so richtig angestrengt haben, damit das Bild auch richtig schön wird. Oder, wenn du schon in der Schule bist, dann merkst du es manchmal nach den Hausaufgaben, wenn du dich lange konzentriert hast: Deine Augen fühlen sich müde und trocken an.

Versuch´s mal mit einem Augenbad!



Das brauchst du

Eine Schüssel mit frischem Wasser (16 bis 18 Grad)

So geht´s

Tauche mit möglichst geöffneten Augen ins Wasser ein. Öffne und schließe die Augenlider unter Wasser immer wieder. Versuche nun, mit deinen Augen einen großen Kreis zu „schauen“ wenn es dir guttut, tauche nochmal ein.

So wirkt´s

-  Es entspannt und reinigt die Augen. Deshalb kann es dir auch gut helfen, wenn du gerötete und juckende Augen hast wegen einer allergischen Reaktion auf Pollen (Heuschnupfen) oder Hausstaubmilben hast.
-  Es hilft deinem Immunsystem, sich auf die Erkältungszeit vorzubereiten, damit du möglichst wenig krank wirst.

Thurid Leinich, Kneipp-Bund

