



Augengesundheit

Pauschal fördert eine gesunde Lebensführung auch die Augengesundheit. Die Gefäße im Auge sind besonders klein, wodurch Veränderungen sich dort frühzeitig abzeichnen.

Alkohol und Rauchen

Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht das Risiko einer Linsentrübung oder einer Makuladegeneration. Eine altersbedingte Makuladegeneration wird ebenso durch Rauchen begünstigt. Die reduzierte Durchblutung lässt die Linse schneller altern und der Sehnerv, sowie die Netzhaut werden beeinträchtigt. Neben dem Risiko eines Gefäßverschlusses steigt auch der Augeninnendruck.

Ernährung

Eine gesunde Ernährung hingegen reduziert das Risiko schlechter Blutwerte, Diabetes und Bluthochdruck und mindert somit auch das Risiko für Augenerkrankungen. Besonders Vitamin C und A senken das Risiko für eine Linseneintrübung und Omega-3-Fettsäuren schützen vor trockenen Augen.

Bewegung

Die allgemein positive Wirkung von Bewegung auf Diabetis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt auch die Augen.

Entspannung

In der modernen Lebenswelt schauen unsere Augen fast ausschließlich in kurze Entfernungen und viele Stunden auf Bildschirme. Dies beansprucht die Augenmuskeln enorm und führt

zu Ermüdung. Regelmäßiges in die Ferne schauen, Stunden ohne Bildschirme und Schlaf tragen zur Entspannung der Muskulatur bei.

Augenübungen

Regelmäßiges Augentraining kann keine Brille ersetzen, aber gestärkte Muskeln führen zu einer subjektiven verbesserung der Sehfähigkeit.

[Microsoft Word - Augenübungen.docx](#)

UV-Schutz

Vor äußeren Einflüssen wie UV-Strahlen schützt das regelmäßige Tragen einer Sonnenbrille. Ein ausführlicher Tipp zum Thema Sonnenbrille ist im Juni 2020 erschienen:

[..\..\..\BGM für alle\Tipp des Monats\2020-06 Tipp Sonnenbrille mit Logo.pdf](#)

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

Die MitarbeiterBerater **stg** 

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz

T 05251-2889-218

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn