

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017

Schluss mit digitalem Sehstress! So verändern mobile digitale Endgeräte unser Sehen und fordern unsere Augen heraus.

Müde und brennende Augen, Kopf- und Nackenschmerzen können die Folgen überanstrengter und gestresster Augen sein.

Bis zu einem bestimmten Alter arbeiten unsere Augen mühelos und schnell und passen sich von uns unbemerkt jeder Sehentfernung sofort an. Ohne Probleme sehen wir gestochen scharf vom Smartphone beim Checken der Mails oder Auswählen der Musik-Playlist schnell in die Ferne, um einen entgegenkommenden Freund zu grüßen, und wieder zurück. Wir merken gar nicht, wie sich unsere Augenlinse und der Ringmuskel im Auge anpassen.

auf das Scharfsehen unterschiedlicher Entfernungen, ab. Dies wird jedoch nicht von Anfang an als unscharfes Sehen wahrgenommen, sondern vielmehr über die Anzeichen von digitalem Sehstress. Häufig fühlt man zuerst, dass die Augen nach einem langen Tag brennen oder müde sind. Manche klagen sogar über Kopf- und Nackenschmerzen.

Lassen wir dann den Tag Revue passieren, so fällt uns beispielsweise auf, dass wir sehr viel mit dem Smartphone gearbeitet haben oder eine lange Autofahrt mit viel Verkehr und dem permanenten wechselnden Blick zwischen Navigationsgerät und der Fahrbahn hinter uns haben.

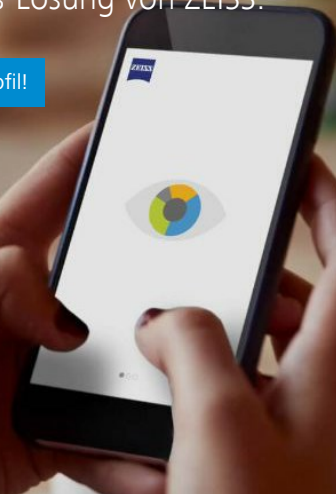
Erholung bringt uns und unseren Augen ausreichend Schlaf. Manche greifen zu Hausmitteln, wie etwa kühlenden Augenkompressen. Gegen Kopf- und Nackenschmerz helfen uns viel zu häufig Schmerzmittel.

> Doch haben Sie einmal darüber nachgedacht, dass Ihnen die richtigen Brillengläser weiterhelfen können?

Mein Sehprofil

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Sehgewohnheiten und bestimmen Sie Ihre individuelle Brillenglas-Lösung von ZEISS.

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!

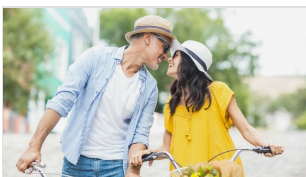


Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe

Straße, Ort



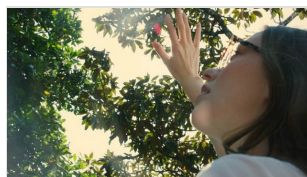
Verwandte Artikel



Welchen Sonnenschutz braucht man wann?

Die perfekte Sonnenbrille für jede Gelegenheit

Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018



UV-Schutz im Alltag

Fensterscheiben, Kleidung, Brillengläser – was blockt UV-Licht, was nicht?

Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018



Erste Hilfe bei Sonnenbrand im Auge

Wie man ihn bemerkt, was man tun sollte

Gesundheit + Vorsorge 13.07.2018



UV-Schutz und Blendschutz

Wo liegt der Unterschied?

Gesundheit + Vorsorge 13.07.2018

Empfohlene Produkte



ZEISS AdaptiveSun Sehlösungen

Intelligente Sonnenbrillengläser für wechselnde Lichtverhältnisse.

[Mehr erfahren](#)



Brillenglaszentrierung

Wussten Sie, dass Fehler bei der Anpassung der Brillengläser deren Leistungsfähigkeit um 40 % reduzieren können?

[Mehr erfahren](#)



Brillenglasbestimmung

Die subjektive Refraktion liefert die genauen Daten für Ihre Brillengläser.

[Mehr erfahren](#)



Mehr erfahren

Sehen verstehen
Gesundheit + Vorsorge
Lifestyle + Fashion
Autofahren + Mobilität
Sport + Freizeit
Arbeitswelt

Ihre Wahl - unsere Hilfe

Fernbrillen + Lesebrillen
Gleitsichtbrillen
Sonnenbrillen
Bildschirmbrillen
Sportbrillen
Kinderbrillen
Brillenglasveredelungen
Kontaktlinsen

Serviceangebote

Testen Sie Ihr Sehprofil
Machen Sie den Online-Seh-Check
Das ist die ZEISS Seh-Analyse

Für Augenoptiker

Augen auf bei der Wahl Ihres Partners.
Instrumente + Technologien
ZEISS Brillengläser
ZEISS Reinigungslösungen
ZEISS Partner-Netz
VISUSTORE
ZEISS Academy Vision Care

