



Ich sehe was, was du nicht siehst

Ratgeber Augengesundheit

Die Augen gehören zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Daher sollten Sie Ihren Augen regelmäßig Erholung gönnen.

Am Schreibtisch liegen immer dieselben Abstände vor: Von Ihren Augen zum PC, Telefon, den Kollegen, dem Fenster, usw. Das führt zu monotonen Pupillenbewegungen.

Augentraining

Ihre Augen arbeiten den ganzen Tag im gleichen Winkel und nutzen nur einen Bruchteil der Muskulatur.

Wenn Ihre Augen überlastet sind, sehen Sie schlechter. Sie können brennen, trocken werden oder Kopfschmerzen auslösen.

Augenübungen wirken Beanspruchungen entgegen und lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren.



Inhaltsverzeichnis

Grundregeln der Augenschule	4
Augenmuskulatur	6
Sehkraft	8
Helligkeitsempfinden	9
Massage	10
Entspannung	11



Grundregeln der Augenschule



Problem

- Konzentrierter Blick auf den Bildschirm: gleiche Entfernung, gleicher Blickwinkel
- Monotone Pupillenbewegung durch gleiche Blendungs- und Lichtverhältnisse
- Einseitige Muskelbelastungen



Lösungsansätze/ Übungen

- Abwechslung des Fokus: Entfernung und Blickwinkel
- Abwechslung der Pupillenbewegung durch unterschiedliche Blendungs- und Lichtverhältnisse
- Unterschiedliche Muskelbelastungen

Das Auge kann sich regenerieren. Generell empfiehlt es sich, nach etwa **zwei Stunden Bildschirmarbeit** eine **Bildschirmpause von fünf bis zehn Minuten** einzulegen.

Auf diese Weise lässt sich eine vorzeitige Ermüdung verhindern und die Leistungsfähigkeit des Auges steigern.



Augenmuskulatur

Für alle Übungen gilt: Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Schließen Sie daher für eine Weile Ihre Augen.

1. Finger-Formen

- Halten Sie Ihren Zeigefinger mit ca. 20 Zentimetern Abstand vor Ihre Augen.
 - Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.
 - „Malen“ Sie mit dem Zeigefinger Formen (□), Buchstaben (Z) oder Zahlen (8) in die Luft.
 - Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.
 - Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Machen Sie danach eine Pause!
- 

2. Bewegungen im Dunkeln

- Schließen Sie die Augen.
 - Richten Sie Ihren „Blick“ bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. In jede Richtung ca. 10 Mal.
 - Blicken Sie danach abwechselnd nach links und rechts.
 - Blicken Sie dann diagonal rechts nach oben und links nach unten, danach diagonal links nach oben und rechts nach unten.
 - Führen Sie abschließend Kreisbewegungen mit Ihren Augen durch.
 - Das gleiche Prozedere können Sie dann mit offenen Augen durchführen.
- 

Bei geschlossenen Augen weiten sich die Pupillen (keine Lichtreflexe) und können kurz entspannen. Das löst den starren Blick.

Weitere Übungen:

- Regelmäßig blinzeln, um die Verteilung des Tränenfilms zu unterstützen.
- Fokus verändern: am besten aus dem Fenster in die Ferne schauen, damit sich die Augen auch auf die Fernsicht umstellen können.
- Einfach mal herzlich gähnen, um die Tränenproduktion anzukurbeln.
- Mit den Augen kreisen oder eine imaginäre, liegende 8 nachfahren, um die Augenmuskeln zu lockern.
- Zurücklehnen, Augen schließen und die Augen mit den Händen abdunkeln.



Sehkraft

4. Der scharfe Blick

- Decken Sie das linke Auge mit der linken Hand zu.
- Halten Sie nun die rechte Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge.
- Betrachten Sie die Handfläche.
- Bewegen Sie die Hand langsam auf das Auge zu und stellen Sie dabei das Auge möglichst scharf auf die Handfläche ein, indem Sie einen Punkt auf Ihrer Hand fixieren.
- Bringen Sie danach die Hand wieder in die Ausgangsposition, das Auge folgt ihr dabei.



5. Die drei Punkte

- Halten Sie einen Zeigefinger ca. 15 Zentimeter vor Ihre Nase, den anderen Zeigefinger weitere 15 Zentimeter dahinter.
- Suchen Sie sich als dritten Punkt einen Gegenstand in etwas größerer Entfernung im Zimmer.
- Richten Sie nun den Blick auf den ersten Zeigefinger, dann auf den zweiten und schließlich auf den Gegenstand.

Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male im gleichmäßigen Rhythmus.



Helligkeitsempfinden

6. Lichtbaden

- Richten Sie Ihr Gesicht mit geschlossenen Augen (!) für ca. drei bis fünf Minuten in Richtung Sonne. Achtung: Nicht bei intensiver Sonnenstrahlung wie in der Mittagszeit. Besser, wenn die Sonne schwächer scheint (z. B. Nachmittag, Morgenstunden, trüber Himmel).
- Sie können für die Übung auch eine Lampe verwenden (je nach Lichtempfindlichkeit 40 bis 100 Watt), die Sie in etwa einem Meter Entfernung auf Ihr Gesicht richten.
- Drehen Sie den Kopf leicht hin und her, damit das Licht auf verschiedene Stellen Ihrer geschlossenen Augen trifft. Wenn die Sonnenstrahlen zu hell sind, wenden Sie die geschlossenen Augen einfach von der Sonne ab und genießen die Wärme.



Massage

7. Augenbereich

- Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel und legen Sie gleichzeitig den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Führen Sie dann mit den drei Fingern leichte Bewegungen durch.

8. Augenknochen

- Legen Sie die Mittelfinger beider Hände etwa auf die Mitte der Stirn.
- Führen Sie gleichförmige Kreisbewegungen durch.
- Bewegen Sie dabei die Finger langsam jeweils seitlich der Augenbrauen entlang der Augenhöhle, über die Schläfen und dann nach unten, dicht an den Ohren entlang bis zu den Ohrläppchen.

9. Augenlid

- Legen Sie die Daumen beider Hände behutsam auf Ihre Augenlider. Bewegen Sie die Finger nun leicht von außen nach innen/oben nach unten. Üben Sie keinen zu starken Druck aus.

Entspannung

10. Palmieren

- Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.
- Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und formen eine leichte Wölbung.
- Legen Sie diese „Muschel“ über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.
- Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun zu entspannen und Ihre Gedanken für 5 Minuten völlig abzuschalten.
- Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Palmieren eignet sich besonders bei anstrengender Bildschirmarbeit und vertreibt brennende Augen. Führen Sie diese Übung auch stehend durch, um den Rücken zu entspannen.



Folgen Sie uns:



BG prevent GmbH

Campus Bonn

Herbert-Rabius-Straße 1 · 53225 Bonn

Tel. 0800 124 1188

info@bg-prevent.de

bg-prevent.de

