



Entspannungsübungen für die Augen:

Tägliche Bildschirmarbeit stresst unsere Augen und strengt auf Dauer an. Folgend kann es zur Überlastung der Augen kommen, welches sich in reduzierten Sehleistungen, brennenden oder trockenen Augen sowie Kopfschmerzen äußern kann. Um eine Überlastung der Augen vorzubeugen, gönne dir und deinen Augen regelmäßig eine Pause und Entspannung!

Mit folgenden Übungen erholen sich deine Augen schnell.

Übung 1: Augen Schließen

Einfachste Übung von allen, ab und zu die Augen schließen und sich entspannen.

Übung 2: Augenhöhlenmassage

Massiere mit deinen Fingerkuppen den knöchernen Rand deiner Augenhöhle. Beginne bei der Nase und arbeite dich über die Augenbrauen bis zur Schläfe vor. Führe diese Übung mind. 20- 30 sec. durch. Entspannung für dich und deine Augen!

Übung 3: Palmieren

Setze dich bequem hin und reibe deine Handinnenflächen aneinander, bis sie warm sind. Dann wölbe die Hände so, dass sie jeweils eine Kuhle bilden, und lege diese über die Augen. Schließe deine Augen und lasse sie für ca. 20- 30 sec. in der Dunkelheit ruhen. Atme ein paar Mal tief ein und aus, während deine Sehzellen abschalten und das Auge sich entspannt.

Übung 5: In die Ferne sehen

Schaue während der Arbeit öfters in die Ferne z.B. aus dem Fenster. Entspannt unsere Ziliarmuskeln, die feinen Muskeln rund um die Linse, welche dem Auge helfen, sich auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen.

Übung 6: Abklopfen

Schließe die Augen und lege deinen Mittel- und Zeigefinger locker auf die Augenbrauen. Klopfe etwa eine Minute sanft um die Partie deiner Augen herum. Klopfe nur so stark wie es dir angenehm ist. Entspannt die Augen und fördert die Durchblutung.

Übung 7: In die Sonne schauen

Schließe deine Augen und schaue für ca. 30 sec. in die Sonne. Drehe hierbei leicht den Kopf, damit das Licht nicht nur auf ein und dieselbe Stelle trifft. Entspannung für die Augen und die Seele!

Übung 8: Blinzeln

Versuche während der Bildschirmarbeit häufiger und bewusst zu blinzeln, denn es befeuchtet unsere Augen und beugt somit trockene Augen vor.

Und wenn wir versuchen, knapp eine Minute so oft und locker wie möglich versuchen zu blinzeln trainiert es sogar nebenbei noch unsere Augenmuskeln!



Trainingsübungen für die Augen:

Neben Entspannungsübungen für die Augen kann einfaches Augentraining ebenfalls eine Überlastung der Augen sowie eine Verschlechterung der Sehkraft vorbeugen. Zudem lockert es die Augenmuskeln.

Weniger als fünf Minuten täglich trainieren deine Augenmuskeln und stärken dich für die Bildschirmarbeit!

Übung 1: Augenschwingen

Das Schwingen trainiert die äußeren Augenmuskeln. Dies ist wichtig, weil du deine Augen bei der Bildschirmarbeit kaum bewegst.

Für die erste Übung strecke deinen Arm entspannt nach vorn und schwinde ihn in einem Halbkreis von rechts nach links. Halte den Kopf dabei ruhig und folge nur mit den Augen deiner Hand.

Übung 2: Nah-Fern Sehen

Fokussiere zuerst ein Gegenstand in der Nähe z.B. ein Fensterkreuz und schaue anschließend auf einen in der Ferne. Z.B. auf einen Baum aus dem Fenster hinaus. Führe dies im Wechsel durch. Durch das wechselnde Fokussieren werden die Augenmuskeln und das Scharfsehen trainiert. Diese Übung kann mit jedem beliebigen Gegenstand durchgeführt werden, solange die Gegenstände in unterschiedlichen Abständen zueinanderstehen. Wiederhole die Übung nach Bedarf, aber achte drauf, dass die Augen nicht zu sehr anstrengt werden.

Übung 3: Daumenfokussierung

Halte einen Daumen ca. 30-40cm vor deinen Kopf und fokussiere ihn. Beginne nun umherzulaufen, ohne den Daumen aus dem Fokus zu nehmen. Achte trotzdem auf die Gegenstände in deinem Blickfeld und zähle sie nacheinander auf. Diese Übung hat einen positiven Einfluss auf dein peripheres Sehen, die Wahrnehmung von Dingen außerhalb unseres Fokusbereichs.

Übung 4: Liegende Acht

Schließe die Augen und male bei geschlossenen Augen mit den Augen etwa 20-mal eine liegende Acht in die Luft vor dich. Stärkt die Augenmuskeln und beugt eine einseitige Überlastung vor.

Übung 5: Akkomodieren

Stelle oder setze dich aufrecht in und strecke beide Arme etwa eine halbe Armlänge grade vor deinem Körper aus. Die Hände werden dabei senkrecht nach oben aufgestellt. Schaue zuerst auf deinen Handrücken und führe anschließend langsam die Hände nach links und rechts auseinander. Das Ziel ist, die Handflächen so lange wie möglich im Blick zu behalten. Sobald die Hände aus dem Blickfeld geraten, werden die Hände wieder zueinander geführt. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal. Trainiert die Augenmuskeln sowie das periphere Sehen.

Übung 6: Bewegende Augäpfel

Schließe deine Augen und beginne deine Augäpfel zu bewegen. Wechsle hierbei die Richtungen. Starte mit senkrechten Bewegungen von oben nach unten und wechsle in waagerechte Bewegungen von rechts nach links. Anschließend bewege die Augäpfel diagonal in beide Richtungen. Wiederhole jede Einzelübung etwa fünfmal. Wirkt einer einseitigen Belastung der Augen entgegen und trainiert die Bewegung der Augenmuskeln.