

**Augenübungen
gegen
müde und trockene
Augen**

Gabriele El Erian - Reläxx Coaching



Augenübungen gegen müde und trockene Augen

Homeoffice mit Mini-Monitor, Netflixen bis zum Abwinken, weniger Bewegung draußen mangels Mobilität: Deine Augen machen in diesen Zeiten ziemlich viel mit.

Studien weisen auf einen Zusammenhang von Kurzsichtigkeit und häufiger Bildschirmarbeit hin. Dennoch gibt es keinen klaren wissenschaftlichen Beweis, dass Augentraining die Sehkraft messbar verbessert.

Augenübungen können aber dennoch für mehr Entspannung und weniger Kopfschmerzen sorgen. Probier die Übungen aus und entscheide selbst! :-)

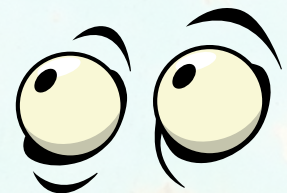
Folgen von langer Bildschirmarbeit:

- Müde, trockene und brennende Augen
- Verschwommenes und unscharfes Sehen
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Unkonzentriertheit und Müdigkeit



Schnelle Hilfe, um deine Augen zu schonen

- optimale Beleuchtung am Arbeitsplatz, z.B. durch Tageslicht oder eine Schreibtischlampe
- Regelmäßiges Lüften und luftreinigende Büropflanzen gegen trockene Luft und verbessertes Raumklima.
- befeuchtende Augentropfen unterstützen Deine Augen
- genügend trinken, mindestens zwei Liter Wasser am Tag.
- regelmäßige Pausen ohne Smartphone an der frischen Luft.
- Augen schließen und sanft massieren
- Brille statt Kontaktlinsentragen. Kontaktlinsen vermindern die Sauerstoffzufuhr zum Auge und entziehen Feuchtigkeit.
- öfter blinzeln
- Schriftgröße auf deinem Bildschirm auf angenehme Größe einstellen



Augentraining zur Entspannung

- **Palmieren** Reibe deine Hände warm und lege sie für 15 Sekunden auf deine geschlossenen Augen
- **Augenhöhlenmassage** Massiere mit den Fingerkuppen den knöchernen Rand deiner Augenhöhle, beginne bei der Nase über die Augenbrauen bis zur Schläfe.
- **In die Ferne sehen** Versuche, alle halbe Stunde in die Ferne zu schauen. Das entspannt die Ziliarmuskeln.
- **Sonnenbad für die Augen** Schließe deine Augen und blicke für eine halbe Minute in die Sonne. Die Wärme tut gut.
- **1 Minute blinzeln** Schnell, aber trotzdem locker blinzeln. Das trainiert die Augenmuskeln und versorgt deine Augen mit Tränenflüssigkeit.
- **Augen schließen** Schließe eine Weile deine Augen und entspanne dich. Einfacher geht's nicht!



Augentraining für bessere Wahrnehmung

Sehen in Stereo

Sieh dir das Bild an und schiele leicht, bis das Bild dreimal zu sehen ist. Verändere dann den Abstand zum Bildschirm, ohne dabei das Bild zu verändern.

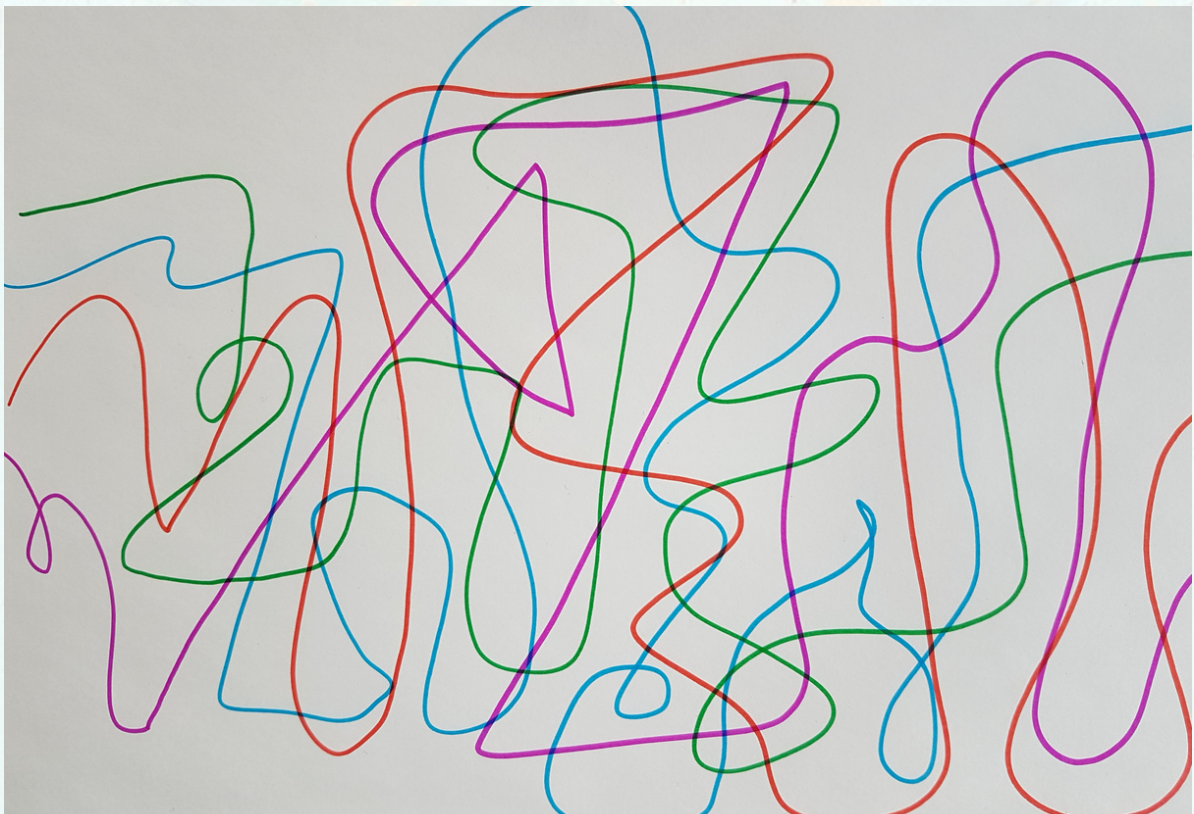


Nah-Fern-Wechsel

Stell Dich ans Fenster und sieh abwechselnd auf einen Punkt in der Ferne und auf einen in der Nähe (z.B. auf Deinen angehoben Arm). Sieh immer solange auf den Punkt, bis er scharf ist.

Pfaden folgen

Verdecke ein Auge mit Deiner Hand und folge, ohne dabei den Kopf zu bewegen, mit dem anderen Augen einer der Linien von einem bis zum anderen Ende. Wiederhole das mit jeder Farbe und wechsle dann das Auge.

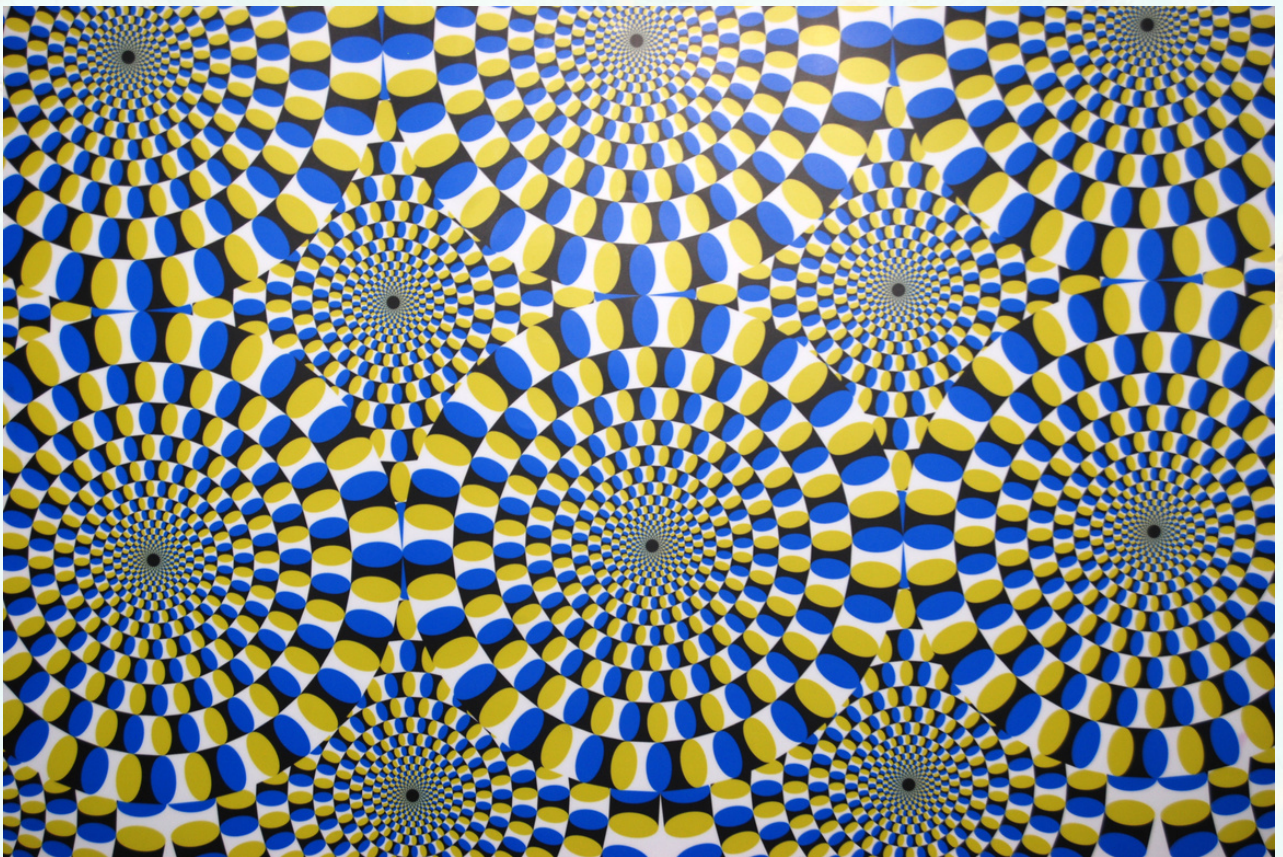


Uhrzeit verfolgen

Schließe Deine Augen und stell Dir eine Uhr vor. Bewege nun mit geschlossenen Augen deine Augen von der Zwölf zur Eins und wieder zurück, zur Zwei und wieder zurück etc. Mach das solange, bis Du alle Uhrzeiten einmal durchlaufen hast.

Drehende Kreise

Wandere mit Deinen Augen über die Grafik, sodass sich die Kreise scheinbar bewegen. Mach das Ganze ca. eine Minute lang.



Achten Malen

Male mit Deinen Augen eine große Acht in die Luft.

In alle Richtung sehen

Bewege Deine Augen nach oben links, soweit Du kannst und halte 15 Sekunden die Position. Geh dann weiter nach unten links und halte diese Position ebenfalls für 15 Sekunden. Mach nun das Gleiche auf der anderen Seite und für oben und unten.

Daumenfokussierung

Halte deinen Daumen mit ausgestrecktem Arm und fokussiere ihn mit den Augen. Blicke dann über die Daumenspitze in die Ferne, zurück auf den Daumen und schiele dann auf deine Nasenspitze. Wiederhole diese Übung mehrmals.

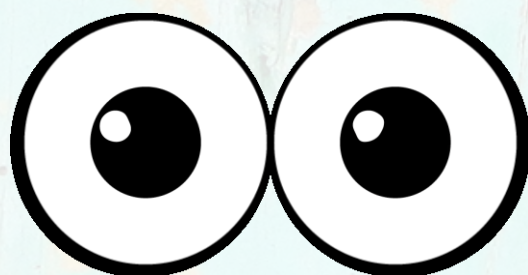


Entfernungswechsel

Ein Zeigefinger wird etwa 15 Zentimeter vor die Nase gehalten, der zweite Zeigefinger etwa 15 Zentimeter dahinter. Als dritter Fixpunkt für den Blick dient ein beliebiger Gegenstand im Raum. Nun richten Sie den Blick abwechselnd auf den ersten Finger, dann auf den zweiten und schließlich auf den Gegenstand.

Akkomodieren.

Dazu halten Sie sich das linke Auge mit der linken Hand zu und halten die rechte Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge. Fixieren Sie einen Punkt auf der Handfläche und bewegen Sie die Hand langsam auf das Auge zu. Den Punkt dabei immer möglichst scharf stellen. Dann die Hand wieder zurück bewegen und den Punkt weiterhin scharf fixieren. Die ganze Übung mit dem anderen Auge wiederholen.



Stärkung der Augenmuskeln in 9 Schritten

Führe jeden Übungsschritt mehrere Male hintereinander im Sitzen aus. Schließe nach jeder Folge die Augen, reibe die Handflächen aneinander und lege sie dann einige Sekunden lang auf die geschlossenen Augen.

1. Blicke erst nach oben, dann nach unten.
2. Blicke erst nach oben, dann geradeaus, dann nach unten.
3. Blicke erst nach links, dann nach rechts.
4. Blicke erst nach links, dann geradeaus, dann nach rechts.
5. Blicke erst diagonal nach rechts oben, dann nach links unten.
6. Blicke erst diagonal nach links oben, dann nach rechts unten.
7. Blicke auf die Nasenspitze, dann auf einen entfernten Punkt.
8. Lasse die Augen kreisen. Erst eine volle Runde rechts herum, dann links herum.
9. Massiere die Augen, indem du die Lider zusammenpresst. Danach die Lider locker öffnen und schließen.



FAZIT

Augenübungen können helfen, deine müden Augen zu erfrischen und die Belastungen des Homeoffice und passiven In-die-Glotze-Schauens mildern.

Gönn dir trotzdem ab und an ein bisschen Selbstliebe und erlaube einem Experten, dir tief in die Augen zu schauen. Wie schnell verschleppen wir Entzündungen oder reagieren zu spät auf Symptome gefährlicher Augenprobleme.

Auf dass wir alle voller Klarheit in die Zukunft schauen können.

Ganz reläxxed...

