

Augengymnastik

Die Augen werden bei der Bildschirmarbeit beansprucht bzw. kann es durch den immer gleichen Sehabstand zu Problemen (z.B. zu trockene Augen, verschwommenes Sehen, ...) kommen.

Folgende Tipps und Übungen sind empfehlenswert:

- Häufiges Blinzeln - verhindert das Austrocknen des Auges
- Entspannungsübungen helfen korrektes Sehen zu erhalten. Diese Übungen sollten sinnvollerweise mehrmals täglich wiederholt werden.
 - **Palmieren:**
Decken Sie die Augen mit den Handflächen möglichst dicht ab, sodass kein Licht eindringen kann. Üben Sie mit der Handfläche keinen Druck auf die Augen aus, sondern legen Sie die Ellenbogen auf die Tischfläche und bilden mit den Handflächen eine Höhle über den Augen. Öffnen Sie die Augen und gewöhnen Sie das Auge an die Dunkelheit. Dabei lassen Sie den Augapfel kreisen.
 - **Augenentspannung:**
Macht müde Augen munter und erhöht die Konzentration. Hände über die Augen legen, die Augen schließen, dann die Augen 1-2 Sekunden fest zusammenkneifen und wieder öffnen.
 - **Blick in die Ferne:**
Suchen Sie einen Gegenstand, der mindestens 6 m entfernt liegt (Auge auf unendlich eingestellt) und verfolgen Sie die Konturen dieses Gegenstandes.
 - **Brennpunkt verstellen:**
Suchen Sie in Ihrer Umgebung einen entfernten Punkt, fixieren Sie diesen, anschließend suchen Sie einen nahen Punkt und fixieren diesen abermals. Machen Sie diese Übung mit verschiedenen Fixpunkten mehrmals hintereinander.
 - **Augenrallye:**
Suchen Sie 5-8 Gegenstände in Ihrer Nähe, die unterschiedlich weit entfernt sind, fixieren Sie diese Gegenstände in einer bestimmten Reihenfolge und verfolgen Sie diese Gegenstände der Reihe nach. Dabei steigern Sie im Laufe der Wiederholungen das Tempo.
 - **Augengymnastik:**
Schließen Sie die Augen und rollen Sie den Augapfel nach oben (Blick mit geschlossenen Augen an die Decke), halten Sie diese Stellung 2 Atemzüge lang an, dann drehen Sie den Augapfel nach unten bzw. links und rechts, danach öffnen Sie die Augen und entspannen einige Sekunden. Zum Abschluss schließen Sie die Augen wieder und beschreiben Sie mit dem Augapfel einen Kreis, zuerst im Uhrzeigersinn, danach in die entgegengesetzte Richtung.
 - **Nasenrückenmassage:**
Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel, legen Sie Ihren Zeigefinger etwas darüber auf die Stirn, massieren Sie jetzt diese Stelle mit sanftem Druck 10-20 Sekunden lang.
 - **Stirn-Ohren-Linie:**
Legen Sie beide Mittelfinger auf die Mitte Ihrer Stirn. Starten Sie unter sanftem Druck eine leichte Massage in kreisender Bewegung. Bewegen Sie dabei beide Finger immer wieder nach Außen über die Schläfe bis zum Ansatz der Ohren. Nehmen Sie sich dazu 20-30 Sekunden Zeit.
- Nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich (am besten Leitungswasser, mind. 2 Liter täglich in kleinen Dosen über den Tag verteilt)
- Sorgen Sie für eine ausreichende Durchlüftung Ihres Arbeitsraumes (Stoßlüften mind. alle 1 ½ Stunden).