



## Augengymnastik

Bildschirmarbeit ist eine starke Belastung für die Augen. Bei der Bildschirmarbeit muss sich der Augenmuskel durch das monotone Sehen und die muskuläre Unterbeanspruchung permanent auf dieselbe Distanz scharf stellen.

Nach längerer Bildschirmarbeit kann es zu einer Verminderung der Sehleistung und zu Augenbeschwerden kommen, wie Augenbrennen, Augentränen, Kopfschmerzen sowie Muskelverspannungen und Konzentrationsstörungen.

Untersuchungen zeigen, dass bei achtstündiger Bildschirmarbeit je nach Arbeitsaufgabe zwischen 12.000 und 33.000 Kopf- und Blickbewegungen und 4.000 – 17.000 Pupillenreaktionen pro Arbeitstag geleistet werden. Das ist Schwerstarbeit für unsere Augen, die eine vorübergehende Verminderung der Sehleistung mit sich bringt und zu den beschriebenen Augenbeschwerden führt, die sich auch in Augenzucken, Flimmern und Verschwimmen von Buchstaben äußern können.

Von oberster Priorität zur Minimierung von Augenbelastungen ist eine ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes mit besonderer Berücksichtigung der Beleuchtung und Belichtung. Weiters ist zur Entlastung der Augen die Einhaltung der vorgeschriebenen Arbeitspausen unerlässlich.

Ergänzend kann eine regelmäßige Augengymnastik Befindlichkeitsstörungen, wie Kopfschmerzen, verhindern und die Sehleistung erhalten.

Einige Übungen zur beschwerdefreien Bildschirmarbeit:

### Blinzeln

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und locker es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Das trainiert die Augenmuskeln und löst den „starren Blick“.

Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen.

Schließen Sie Ihre Augenlider nach dieser Übung für eine Weile und schenken Sie ihnen damit Entspannung.

### Palmieren

Reiben Sie Ihre Handinnenflächen gegeneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.

Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.

Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun – ca. zwei Minuten lang – zu entspannen und Ihre Gedanken völlig abzuschalten. Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

### **Augenmassage**

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

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 über die Schläfen und dann nach unten, dicht an den Ohren entlang bis zu den Ohrläppchen.

### **Die liegende Acht**

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen längeren Pinsel auf der Nasenspitze. Mit diesem malen Sie nun eine vor Ihnen liegende Acht. Dabei dürfen Sie Ihren Kopf bewegen.

Nun umfahren Sie die liegende Acht mit den Augen, ohne dabei den Kopf zu bewegen.

Als letztes führen Sie diese Bewegung mit geschlossenen Augen durch. Ihr Kopf bewegt sich dabei ebenfalls nicht.

Wirkung: Sie entspannen nicht nur ihre Augen, sondern gleichzeitig ihre Nackenmuskulatur, deren Anspannung oft zu Kopfschmerzen führt. Je kleiner die Acht ist, desto eher trainieren sie ihre feineren Muskeln.

### **Übung zur Stärkung der Sehkraft**

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 im Zimmer in etwas größerer Entfernung.

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.