

Augentraining

Vier schnelle Übungen

Der Computer ist aus unserer modernen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Kaum ein Arbeitsplatz kommt ohne ihn aus. Aber Bildschirmarbeit bedeutet leider auch Dauerstress und Überlastung für unsere Augen! Höchste Zeit also, eine kleine Pause zur Augenerholung zu nutzen...

Dazu eine kurze physiologische Erklärung: In die Hängevorrichtung der Augenlinse ist ein ringförmiger glatter Muskel - der Ziliarmuskel - eingelagert. Er steuert die Nah- und Ferneinstellung. Bei seiner Kontraktion nimmt die Linsenwölbung zu und der Bildschirm erscheint nun bei 60 cm Naheinstellung scharf und klar auf der Netzhaut.

Dieser Muskel wird vom Parasympathikusnerv beeinflusst. Erschlafft dieser Muskel, ziehen die bindegewebigen Zonulafasern die Linse flach, so werden Bilder aus der Ferne scharf auf die Netzhaut projiziert. Diesen Vorgang nennt man Akkomodation. Bei längerer Bildschirmarbeit ermüdet aber der Ziliarmuskel.

Dies ist meist mit einer reduzierten Sehleistung und Kopfschmerzen verbunden.

Zeit also für ein schnelles Augentraining – Macht mit!

1. Augenerholung - Schließt die Augen und haltet sie einige Atemzüge lang geschlossen.

Diese Übung vertreibt brennende Augen.

2. Augenrelax - Die Augen weit öffnen und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen.

3. Augengymnastik - Den Blick stark nach rechts nehmen und einige Atemzüge lang halten; dann auf die andere Seite. Diese Übung solltet Ihr auch immer mal zwischendurch in den Arbeitsrhythmus einbauen...

4. Der scharfe Blick - Fixiert einen Gegenstand eine Weile lang, lasst den Blick in die Ferne schweifen und wiederholt die Übung ein- bis zweimal.

Und hat es Spass gemacht? Hier noch weitere Tipps für Euren Alltag:

Für die Augen ist es gesund, abwechselnd in die Nähe und in die Ferne zu schauen. Da die Augen bei der Bildschirmarbeit auf einen Punkt fixiert sind, ist es wichtig abwechselnd verschiedene Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen zu betrachten. **Bietet den Augen etwas!** Vielleicht in Form eines bunten Bildes oder Fotos aus dem letzten Urlaub.

Sorgt Ihr für Abwechslung, werden Eure Augen es Euch danken.

Quelle: Yvette Tyl, www.personalfitness.de