

Minutentraining: Augengymnastik

Bildschirmarbeitsplätze stellen hohe Anforderungen an die Augenmotorik dar. Oftmals sind Sehschärfenverschlechterungen, Kopfschmerzen und Verspannungen im gesamten Kopf- und Hals/Schulterbereich die Folge. Durch die Optimierung des Bildschirmarbeitsplatzes und das Erlernen augengerechten Arbeitsverhaltens kann diesen gesundheitsschädigenden Prozessen Einhalt geboten werden.

1. Palmieren

Als kurze Erholungspause zwischendurch, auch im Stehen möglich, um gleichzeitig den Rücken zu entspannen.

- Hände parallel zueinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen legen, ohne die Augenlider zu berühren.
- die Finger liegen auf der Stirn, die kleinen Finger berühren einander. Dabei die Augen nicht zusammenkneifen.
- ein bis zwei Minuten lang entspannen, Gedanken abschalten, Atem geht dabei ruhig und gleichmäßig.



2. Visualisieren

Schärft die Wahrnehmung und verbessert das Zusammenspiel von Auge und Sehzentrum.

- dieselbe Haltung wie beim Palmieren
- ein Bild vor das innere Auge holen, am Anfang einen Gegenstand aus dem Zimmer
- in Gedanken durch den ganzen Raum gehen und sich jeden Gegenstand mit allen Einzelheiten vorstellen.
- als nächstes sich eine Landschaft oder einen blühenden Garten vorstellen, mit der Phantasie spielen.
- die Übung nicht abrupt beenden, sondern tief durchatmen bevor man die Augen wieder öffnet

3. Akkommodieren

Zur Lockerung der Augenmuskeln

- das linke Auge mit der rechten Hand zudecken.
- nun die linke Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge halten, dabei die Handfläche betrachten.
- die Hand langsam auf das Auge zu bewegen, dabei die Augen möglichst scharf auf die Handfläche einstellen indem man einen Punkt auf ihr fixiert.
- die Hand wieder in die Ausgangsposition zurückführen, das Auge folgt der Hand. Noch einige Male die hand vor- und zurückbewegen, anschließend mit dem anderen Auge üben

- anschließend Palmieren

4. Fusionieren

Stärkt die Zusammenarbeit der Augen

- beide Daumen senkrecht nach oben mit ca. 2 cm Abstand zueinander in Armeslänge vor die geöffneten Augen halten.
- zunächst die Daumen anschauen, danach einen dahinterliegenden Punkt.
- nach einiger Übung sieht man zwischen den beiden Daumen das Bild eines dritten Daumens.
- mehrmals zwischen Nah- und Ferneinstellung wechseln und auf das Auftauchen und Verschwinden des „dritten Daumens“ achten.
- anschließend Palmieren

5. Lichtbaden

Intensiviert die Wahrnehmung von Farben und macht die Augen weniger empfindlich gegen Helligkeit. Regt die Durchblutung der Netzhaut an.

- bequem hinsetzen, mit geschlossenen Augen der Sonne zuwenden (Durchführung auch mit Lampe möglich)
- den Kopf leicht hin und her drehen, so dass das Licht auf verschiedenen Stellen der geschlossenen Augen trifft. Wenn die Sonne zu hell ist, einfach gegen den hellen Himmel wenden.
- nach etwa drei bis fünf Minuten die Übung mit Palmieren beenden

6. Lichtblitzen

Macht die Augen weniger empfindlich gegen helles Licht.

- wie beim Lichtbaden den Kopf mit geschlossenen Augen gegen die Sonne, den hellen Himmel oder eine Lampe richten.
- Hände hintereinander in ca. 20 cm Entfernung gespreizt vor das Gesicht halten.
- Hände gegeneinander auf und ab bewegen (dadurch entstehen Hell-Dunkel-Reflexe wie schwache Lichtblitze vor den Augen)
- Übung beenden, wenn die Lichtblitze als unangenehm empfunden werden
- anschließend Palmieren

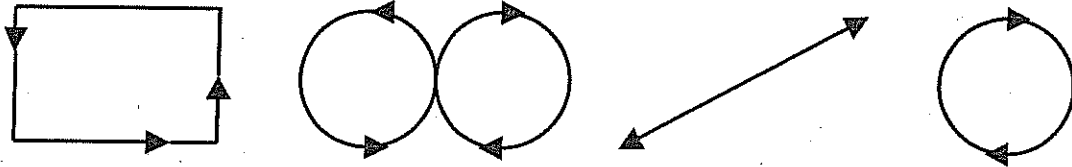
7. Immer wieder gezielt in die Ferne schauen

Bei Arbeiten vor dem Bildschirm, beim Lesen etc. zwischendurch immer wieder in die Ferne blicken, so dass sich die Augen auf „unendlich“ einstellen.

- ein Ziel in mindestens sechs Meter Entfernung anvisieren.
- mit dem Blick entlang der beobachteten Konturen wandern.
- diese Übung für ca. eine Minute durchführen und immer wieder in den Arbeitsablauf einstreuen.

8. Figuren nachfahren

Schließen Sie die Augen und decken Sie die Augen mit den Händen ab. Führen Sie mit den Pupillen folgende Figuren nach:



Lassen Sie die Augenlider bewusst ganz locker bis das Flimmern aufhört.