

Augenübungen bei Bildschirmarbeit

Eine Information der AMI – Kärnten GmbH

www.ami-ktn.at



Die Augen werden bei der Bildschirmarbeit stark beansprucht. Durch die starre Blickweise mit immer gleichem Abstand kann es zu Problemen wie z. B. trockenen Augen kommen. Um Beschwerden rechtzeitig entgegenzuwirken, haben wir für Sie einige Tipps zusammengestellt.

- **Sollten Sie beruflich einen Bildschirmarbeitsplatz haben, achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen regelmäßige Augenuntersuchungen anbietet. Diese sollten Sie unbedingt wahrnehmen.**
- **Achten Sie bewusst darauf, dass Sie bei der Bildschirmarbeit häufig blinzeln.**
- **Richten Sie Ihren Blick immer mal wieder weg vom Bildschirm und schauen Sie kurz aus dem Fenster, damit Ihr Auge sich zwischendurch auf einen anderen Sehabstand einstellen muss.**
- **Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder mal kurze Entspannungspausen. Wir haben einige einfache Übungen für Sie zusammengestellt.**

Palmieren

Decken Sie Ihre Augen mit den Handflächen möglichst dicht ab, so dass kein Licht eindringen kann. Dabei mit den Händen keinen Druck ausüben und eventuell die Ellbogen aufstützen. Blicken Sie nun einen Moment ins Dunkle, und beginnen Sie dann, sich für zwei bis drei Minuten farbige Gegenstände oder Landschaften bildlich vorzustellen. Entfernen Sie danach ganz langsam die Hände von den Augen, um einen Blendeffekt zu vermeiden. Wiederholen Sie die Übung ein bis zweimal täglich.



Augen-Relaxing

Augen-Relaxing macht müde Augen wieder munter und erhöht die Konzentration: Hände über die Augen legen und die Augen schließen, dann ein bis zwei Sekunden fest zusammenkneifen und wieder öffnen. Die Übung mehrmals wiederholen.

In die Ferne sehen

Wählen Sie einen Gegenstand, der mindestens 6 Meter von Ihnen entfernt ist. Erst ab dieser Entfernung stellen sich Ihre Augen „auf unendlich“ ein. Verfolgen Sie nun mit Ihren Augen die Konturen dieses Gegenstands. Mehrmals täglich mit verschiedenen Gegenständen üben.

Brennpunkt verstellen

Blicken Sie auf einen möglichst weit entfernten Gegenstand, beispielsweise in einer entfernten Zimmerecke. Verstellen Sie nun bewusst den „Brennpunkt“ Ihrer Augen, indem Sie einen Gegenstand im Vordergrund fixieren. Stellen Sie dann Ihre Augen abwechselnd auf den fernen und nahen Gegenstand scharf. Dies entspannt Ihre Augen aktiv. Wiederholen Sie daher diese Übung möglichst oft.

Augenrallye

Wählen Sie fünf bis acht Gegenstände in Ihrer Nähe, die aber alle unterschiedlich weit entfernt sind. Fixieren Sie nun diese Gegenstände genau, und zwar in einer bestimmten Reihenfolge. Zum Beispiel blicken Sie auf den Kalender, dann aufs Telefon, auf den Locher, auf den Drucker und so weiter, bis Sie wieder beim Kalender angekommen sind. Dann beginnen Sie von vorne. Starten Sie die Augenrallye langsam, und steigern Sie das Tempo allmählich.

Augengymnastik

Schließen Sie die Augen. Drehen Sie die Augäpfel nach oben, als wollten Sie an die Decke sehen. Diese Stellung halten Sie zwei Atemzüge lang, dabei atmen Sie ruhig und tief weiter. Anschließend drehen Sie die Augäpfel nach unten, als wollten Sie auf den Boden sehen. Danach das Gleiche von links nach rechts und dann von rechts nach links. Danach öffnen Sie die Augen wieder und entspannen einige Sekunden. Zum Abschluss schließen Sie Ihre Augen wieder und beschreiben mit den Augäpfeln einen Kreis, und zwar zuerst im Uhrzeigersinn, danach in die andere Richtung.

Brillenträger-Massage

Nicht nur für Brillenträger zu empfehlen. 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 etwa zehn bis zwanzig Sekunden lang.



Die Stirn-Ohren-Linie

Legen Sie beide Mittelfinger auf die Mitte Ihrer Stirn. Starten Sie unter sanftem Druck eine leichte Massage in kreisenden Bewegungen. Bewegen Sie dabei beide Finger immer weiter nach außen, über die Schläfen bis hinunter zum unteren Ansatz der Ohren. Nehmen Sie sich dazu etwa 20 bis 25 Sekunden Zeit.



Gutes Gelingen bei der Durchführung dieser speziellen Augenübungen wünscht Ihnen Ihr Arbeitsmediziner/ Ihre Arbeitsmedizinerin!

Stand Juni 2009/Ma

© AMI – Kärnten GmbH, alle Rechte vorbehalten