



Gesundheitsförderung: „ Sehstress vermeiden - Fitte Augen in der digitalen Welt“

20-20-Regel:

alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne schauen. Die Augen wandern dabei durch die Umgebung.

Augenmuskelübungen

1. Alles im Blick – „Augen-Yoga“

Setzen Sie sich gerade hin, den Kopf nicht bewegen. Entspannen Sie Gesicht und Schultern.

Mit geöffneten Augen langsam



nach oben / nach unten blicken
von rechts oben nach links unten ↘
3x wiederholen



nach rechts/ nach links blicken
von links oben nach rechts unten ↙

2. Liegende Acht



Stellen Sie sich eine liegende Acht vor, oder beschreiben Sie eine liegende Acht mit Ihrem Finger.

Fahren Sie die Linie der Acht mit den Augen langsam nach.
3x wiederholen

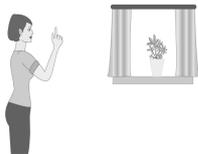
3. „Augenrallye“ - Veranstalten Sie eine Augenrallye!



Lassen Sie für ca.30 Sekunden Ihre Blicke durch den Raum schweifen oder aus dem Fenster wandern.

Wechseln Sie dabei häufig die Blickrichtung und betrachten Sie Gegenstände in unterschiedlichen Entfernungen.

4. Schneller Fixationswechsel



Halten Sie in ca. 20cm Entfernung vor sich einen Stift oder Ihren Finger und blicken ihn an.

Dann blicken Sie auf ein Objekt, das mindestens 3m von Ihnen entfernt ist.

Blicken Sie 30 Sekunden lang im Wechsel vom Stift/Finger zum Objekt.

Augenentspannung

1. Mentale Kurzentspannung - Palmieren



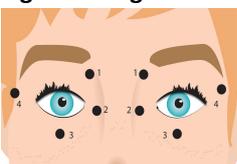
Bedecken Sie Ihre Augen mit den hohlen Handflächen.

Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie Dunkelheit hinter Ihren Augenlidern...

2. Blinzeln

Blinzeln Sie 10x hintereinander mit den Augen. Blinzeln befeuchtet und reinigt die Augen, entspannt die Augenmuskeln. Mehrmals wiederholen.

3. Augenmassage



3x wiederholen.

Drücken oder massieren Sie mit beiden Zeigefingern die eingezeichneten Punkte. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung:

Beim Ausatmen Druck geben – beim Einatmen Druck wegnehmen. Nehmen Sie sich Zeit, die einzelnen Punkte nachzuspüren.