



Universität
Bremen

Übungen für die Entspannung der Augen am Arbeitsplatz



Die Wahl des Arbeitslichts

Es sollte im Büro weder zu hell noch zu dunkel sein. Tageslicht durch ein Fenster in der Nähe vom Schreibtisch ist ideal, solange es nicht blendet und nicht frontal sondern möglichst von der Seite kommt. Auch Reflexionen auf dem Bildschirm sollten vermieden werden.



Abstand zum Monitor

Der Abstand zwischen Auge und Bildschirm sollte 50-80 cm betragen. Dabei sollte der Bildschirm nicht zu hoch stehen sondern einer Blickneigung von etwa 30 Grad entsprechen.



Die Arbeitsumgebung

Auch Pflanzen im Büro können sich positiv auf die Augengesundheit auswirken. Sie befeuchten die Raumluft und wirken dadurch trockenen Augen entgegen.

Augentraining: Übungen für die Entspannung der Augen

Augäpfel bewegen

Bewegen Sie mit geschlossenen Augen Ihre Augäpfel. Bewegen Sie sie senkrecht von oben nach unten, waagerecht von rechts nach links und nochmal diagonal. Wechseln Sie im Anschluss die Richtungen.

Wiederholungen: 5x

Augäpfel bewegen

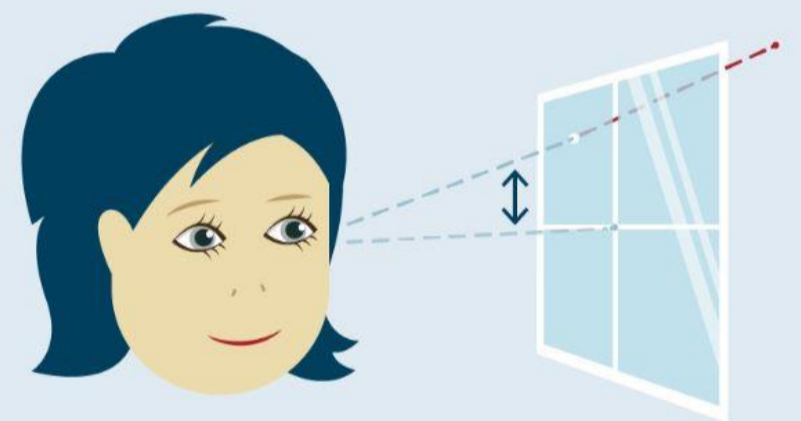


Fensterkreuz anvisieren

Fokussieren Sie das Fensterkreuz oder alternativ den Fensterrahmen und schauen Sie im Anschluss aus dem Fenster hinaus. Wiederholen Sie dies im Sekundenrhythmus. Durch den Wechsel aus Nähe und Ferne trainieren Sie Ihren Augenmuskel.

Wiederholungen: nach Bedarf

Fensterkreuz anvisieren



Liegende Acht

Malen Sie mit geschlossenen Augen eine liegende Acht in die Luft. Wenn Sie zusätzlich Ihre Nackenmuskulatur mit trainieren möchten, können Sie auch leicht Ihren Kopf mitbewegen.

Wiederholungen: 20x

Liegende Acht



20-mal

Augentraining: Übungen für die Entspannung der Augen

Daumenstarren

Halten Sie beide Daumen mit gestreckten Armen senkrecht in die Höhe. Der Abstand zwischen den Daumen sollte dabei ca. 2cm betragen. Blicken Sie nun erst auf Ihre Daumen und im Anschluss auf einen entfernten Punkt (z.B. an der Wand)

Wiederholungen: nach Bedarf



Akkomodieren

Halten Sie beide Hände eine halbe Armlänge vom Körper gestreckt. Die Handflächen zeigen dabei nach innen. Schauen Sie nun auf Ihre Handflächen und ziehen Sie anschließend beide Hände nach links und rechts auseinander. Versuchen Sie Ihre Handflächen so lange wie möglich im Blick zu behalten und führen Sie abschließend Ihre Hände wieder zusammen

Wiederholungen: 2-3x

