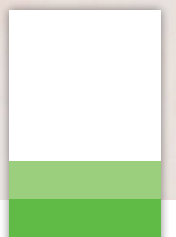
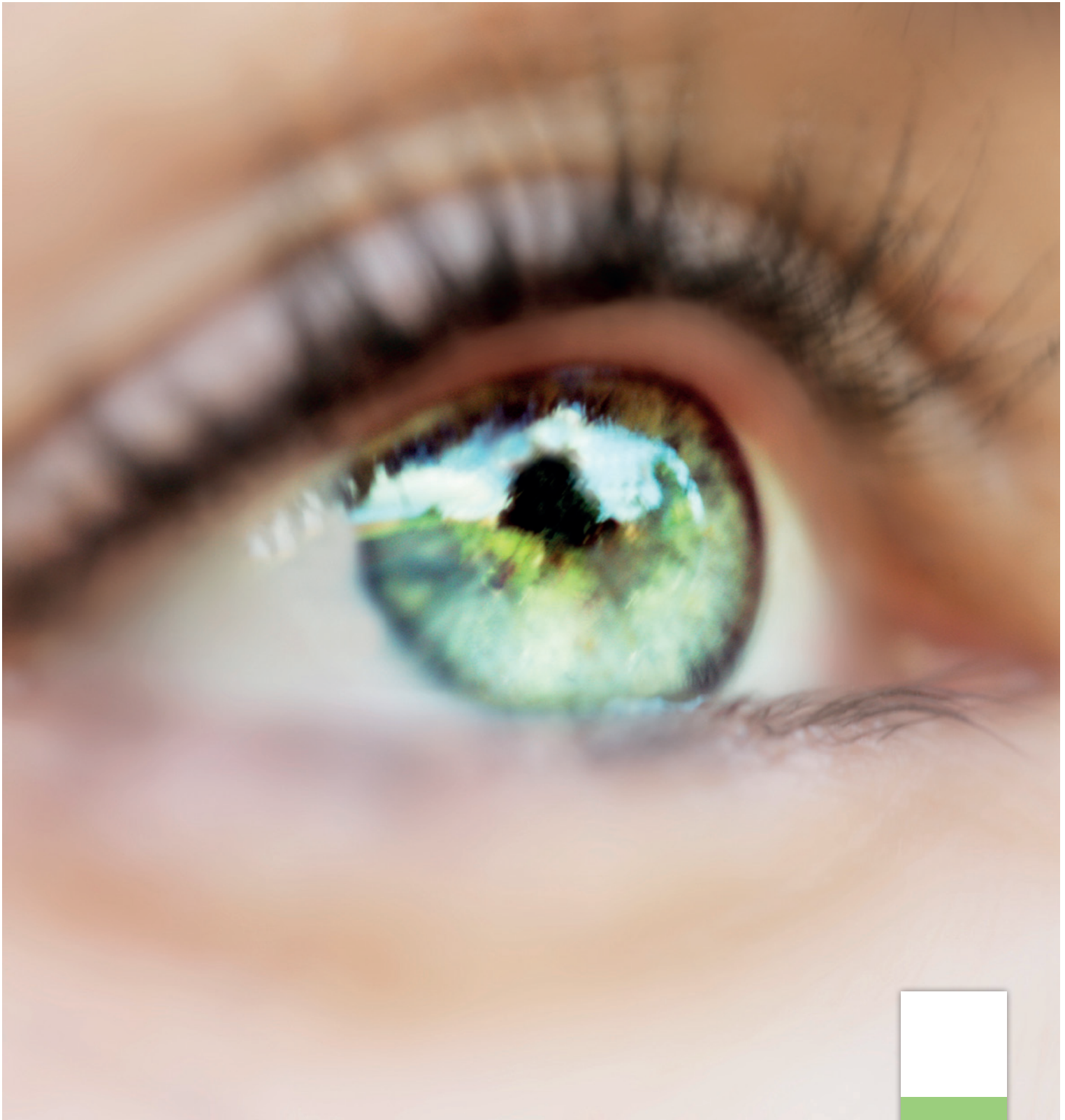


# Gesundheitstipp des Monats Mai

Augen auf im Job



# Gesundheitstipp des Monats Mai – Augen auf im Job

Jeder gönnt sich gerne ab und zu Zeit, um sich zu erholen und zu entspannen. Aber selten denken wir dabei gezielt daran, unsere Augen zu entspannen. Dabei leisten Augen und Augenmuskulatur Tag für Tag Schwerstarbeit.

Vor allem bei Menschen, die täglich mehrere Stunden vor dem PC sitzen müssen, werden die Augen durch die einseitige Belastung und den fokussierten Blick über einen längeren Zeitraum besonders beansprucht. Sie würden wohl oft nach Erholung schreien, wenn sie es könnten. Hier einige Augenübungen:



## 1. Bewegungen im Dunkeln

Schließen Sie die Augen. Bei geschlossenem Blick das Auge zunächst 10x nach oben und unten bewegen. dann ebenfalls 10x nach rechts und links bewegen. Anschließend machen sie mit Ihren Augen Kreisbewegungen. Hierbei werden die Augenmuskeln trainiert.

## 2. Bewegungen mit dem Finger

Eine Übung zur Stärkung der Augenmuskulatur. Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand in Richtung Ihrer Augen. Richten Sie Ihren Blick auf die Fingerspitze. Dann malen Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen. Folgen Sie mit Ihrem Blick den Fingerbewegungen. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Bitte eine Pause einlegen. Nach der Anspannung folgt die Entspannung. Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

## 3. Schnelles Blinzeln

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. So werden Augenmuskeln trainiert und ein starrer Blick gelöst. Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen. Schließen Sie nach dieser Übung für eine Weile Ihre Augen und schenken Sie ihnen damit Entspannung.

## 4. Der Blick in die Sonne

Blicken Sie mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne. Genießen Sie die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt. Diese Übung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden teil.