gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

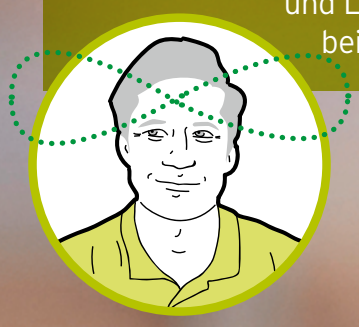
Augen entlasten
am Arbeitsplatz*

Anspannungen lösen
Reißen Sie die Augen weit auf und zählen Sie bis drei. Dann die Augen kurz schließen. Das Ganze etwa fünf- bis zehnmal wiederholen und dabei ruhig ein- und ausatmen. Diese Übung nach dem Prinzip der Progressiven Muskelentspannung löst Anspannungen rund um die Augen.

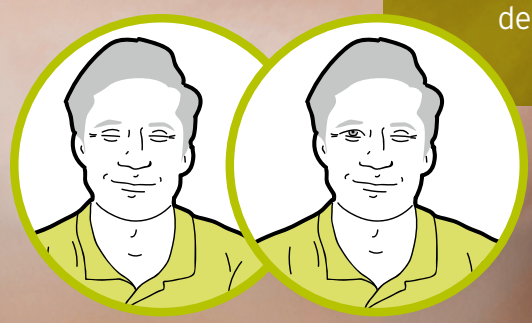
Wellness für die Augen
Legen Sie im Sitzen die Hände zusammen und reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander. Dabei entsteht nach kurzer Zeit ein Wärmegefühl. Stützen Sie die Ellenbogen auf dem Tisch ab, schließen Sie die Augen und legen Sie die angewärmten Handballen für 30 bis 60 Sekunden auf die Augenhöhlen. Das Gesicht liegt dabei so in den Händen, dass die geschlossenen Augen keinen Druck verspüren. Durch die Wärme und die Dunkelheit entspannt sich die Augenmuskulatur. Wenn Sie kein Flimmern, sondern nur noch Schwarz sehen, sind die Augen völlig entspannt.

Augenmuskeln trainieren
Suchen Sie drei Punkte in verschiedenen Entfernungen innerhalb und auch außerhalb des Raums. Schauen Sie nacheinander von einem Punkt zum nächsten und verweilen Sie dort kurz. Die Reihenfolge ist beliebig. Wiederholen Sie die Übung etwa fünf- bis zehnmal. Durch den Wechsel bleiben Ihre Linsen und Augenmuskeln elastisch.

Durchblutung anregen
Stellen Sie sich eine liegende Acht vor. Folgen Sie dem Verlauf der Acht mit einer langsamen und gleichmäßigen Augenbewegung. Nehmen Sie sich dabei für das Augenrollen richtig Zeit. Dann folgt der Kopf der gleichmäßigen Augenbewegung leicht. Auch die Schultern dürfen in Bewegung kommen. Die Intensität des Augenrollens sowie das Tempo können Sie selbst bestimmen. Das Schwingen des Blicks trainiert die äußeren Augenmuskeln und regt die Durchblutung an. Die Rechts- und Linksschwünge aktivieren beide Gehirnhälften.



Tränenflüssigkeit fördern
Stehen oder sitzen Sie entspannt. Öffnen und schließen Sie mehrmals hintereinander bewusst die Augen: mit beiden Augen sowie einzeln und abwechselnd mit dem rechten und dem linken Auge. Einfaches Zwinkern bewirkt, dass Ihre Augen mehr Tränenflüssigkeit produzieren.



* Führen Sie alle Übungen ohne Brille und am besten mehrmals täglich durch. So erzielen Sie die beste Wirkung für Ihre Augen.
Sollten Sie körperliche Beschwerden oder Schmerzen haben, konsultieren Sie vor Durchführung der Übungen eine Ärztin oder einen Arzt.

Weitere Informationen zum gesundheitsgerechten Büroarbeitsplatz gibt es im Portal für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Bayern unter:
aok.de/fk/bayern/bgf > Gesunde Arbeit