

# Voller Durchblick: Entspannte Augen bei der Arbeit

Fünf Tipps, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Überlastung vorbeugen und Ihre Augen schonen.

Mehr  
zum Thema

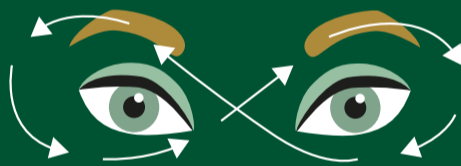
finden Sie unter:  
[aok.de/fk/bayern/  
augenentspannen](https://aok.de/fk/bayern/augenentspannen)



## Bewusst blinzeln und palmieren



Konzentriertes Arbeiten reduziert die Blinzelfrequenz. Das kann zu trockenen, gereizten Augen führen. Blinzeln Sie darum öfter bewusst. So wird die Augenoberfläche ausreichend befeuchtet. Ebenfalls hilfreich: das sogenannte Palmieren. Reiben Sie die Handflächen aneinander und legen Sie sie dann sanft über die geschlossenen Augen. Die Wärme und Dunkelheit unterstützen die Regeneration der Augen.



## Die Augen in Bewegung bringen

Auch die Augenmuskeln profitieren von Bewegung. Einfache Übungen aus dem Augen-Yoga können helfen, die Augenmuskulatur zu trainieren und zu entspannen. Zeichnen Sie zum Beispiel mit den Augen eine liegende Acht in die Luft – erst langsam in die eine, dann in die andere Richtung. Die sanfte Bewegung mobilisiert und lockert die Augenmuskulatur.

## Richtige Arbeitsumgebung



Stellen Sie Ihren Monitor so auf, dass Ihr Blick im rechten Winkel zum Fenster verläuft. Damit vermeiden Sie störende Spiegelungen und Blendungen. Der Bildschirm sollte so positioniert sein, dass sich Ihre waagrechte Blicklinie nach vorne um etwa 35 Grad absenkt. Die leichte Neigung des Kopfes nach unten entspricht der natürlichen Haltung. Faustregel für den Abstand zum Monitor: mindestens eine Armlänge. Wer Einstellungen wie Helligkeit und Kontrast regelmäßig kontrolliert und bei Bedarf anpasst, kann unnötige Anstrengung für die Augen vermeiden.

## Regelmäßige Blickwechsel



Lange auf den Bildschirm oder ein Werkstück zu starren, belastet die Augen einseitig. Regelmäßiges Schließen der Augen oder bewusstes Fokussieren entfernter Objekte hilft, die Augenmuskulatur zu entspannen. Blicken Sie möglichst alle 20 Minuten für 20 Sekunden mindestens sechs Meter weit. Wer zusätzlich für kurze Zeit aufsteht und umherschaut, unterstützt die natürliche Erholung der Augen.

## Frische Luft und Tageslicht



Natürliches Licht ist wichtig für die Augen. Schon ein kurzer Aufenthalt im Freien kann zur Entspannung beitragen und Ermüdungserscheinungen reduzieren. Schauen Sie während einer Pause bewusst in die Ferne und fokussieren Sie verschiedene Entfernungen. Ein Spaziergang während der Mittagspause fördert nicht nur die Augenentspannung, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden.