

# Augen entlasten am Arbeitsplatz

## Anspannungen lösen

Reißen Sie die Augen weit auf und zählen Sie bis drei. Dann wieder schließen. Das Ganze etwa achtmal wiederholen. Diese Übung nach dem Prinzip der Progressiven Muskelentspannung löst Anspannungen in den und um die Augen. Sie hilft besonders gut bei Augenzucken.



## 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. Schließen Sie die Augen, stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch 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.

1. 2. 3.



## Augenmuskeln trainieren

Suchen Sie drei Punkte in verschiedenen Entfernungen innerhalb und auch außerhalb des Raums. Schauen Sie nacheinander von einem Punkt zum nächsten und beginnen Sie anschließend wieder von vorn. Die Reihenfolge ist beliebig. 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 Zwickern bewirkt, dass Ihre Augen mehr Tränenflüssigkeit produzieren.

