

# Entspannung für die Augen

## Augenentspannung

Wenn Sie viel am Computer arbeiten oder eine Arbeit verrichten, die präzises Sehen erfordert, empfehle ich Ihnen, regelmässig Pausen einzuschalten. Blicken Sie in die Ferne, wenn möglich ins Grüne. Führen Sie die folgenden Übungen durch:

- Die Augen mehrmals weit aufreissen und dann kräftig zukneifen.
- So weit wie möglich nach oben in Richtung Stirn und dann geradeaus sehen (3x wiederholen)
- So tief als möglich nach unten in Richtung Kinn und dann geradeaus sehen (3x wiederholen)
- Weit nach rechts und anschliessend geradeaus sehen (3x wiederholen)
- Weit nach links und anschliessend geradeaus sehen (3x wiederholen)
- Augen schliessen und langsam im Uhrzeigersinn sowie im Gegenuhrzeigersinn kreisen. (3x wiederholen)



## Palmieren

Setzen Sie sich bequem hin. Entspannen Sie sich und atmen Sie 2 – 3-mal ruhig durch. Reiben Sie Ihre Hände aneinander bis sie warm sind und legen Sie sie über die Augen, dass diese unter den Handflächen liegen. Kreuzen Sie Ihre Finger über der Stirn. Die Handkanten liegen der Nase an. So bilden die Innenflächen Ihrer Hände eine Höhle für die Augen ohne sie zu berühren. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie sie in der angenehmen Dunkelheit ruhen. Atmen Sie entspannt weiter und geniessen Sie den Unterschied zum Licht.

## Blinzeln

Pro Stunde sollten Sie mehrmals blinzeln, denn wer nicht blinzelt hat zu wenig Tränenflüssigkeit, die das Auge befeuchtet und reinigt. Wenn Sie lange vor dem Computer oder Fernseher sitzen, reduziert das den Lidschlag nachweislich. Wenn sich Ihre Augen trocken anfühlen, benutzen Sie Augentropfen zur Befeuchtung. Wenn Sie ein Trockenheits- oder Fremdkörpergefühl in den Augen verspüren, wenden Sie sich an einen Augenarzt.

## Schläfenmassage

Schliessen Sie die Augen. Massieren Sie mit fast unmerklichem Druck mit je zwei Fingern rechts und links Ihre Schläfen mit kreisenden Bewegungen. Atmen Sie dabei entspannt tief in den Bauch. Gegen übermüdete Augen können Sie auch zehn Mal mit lockeren Fingern die Knochen um die Augen abklopfen, von der Nasenwurzel über die Augenbrauen bis hin zu den Schläfen.