

Mit Augenübungen fit durch den Büroalltag

Starke Augen, starke Leistung – ähnlich wie Muskeln beim Sport lassen sich auch unsere „**Sehwerkzeuge**“ trainieren. Je mehr Zeit wir vor Bildschirmen verbringen, umso wichtiger ist es, zwischendurch immer wieder kurze Übungen durchzuführen. Die **Arbeitsmediziner*innen des AMD Salzburg** haben **zehn Aufgaben zusammengestellt**, die auf Empfehlungen der Gesellschaft für Arbeit und Ergonomie basieren. **Vor allen Übungen** sollte man sich kurz **im Sitzen recken und strecken**, die **Füße anheben**, die **Schultern kreisen lassen** und den **Kopf entspannt und aufrecht halten**.

1. **Senkrechter Blick:** Mit offenen, blinzeln Augen langsam und bewusst Stück für Stück in Richtung Decke und dann in Richtung Boden schauen. Zehn Mal wiederholen, Augen schließen und kurz „Nachspüren“. Danach einige Male tief durchatmen.
2. **Waagrechter Blick:** Abwechselnd mit den Augen nach rechts und links schauen. Kopf zeigt nach vorne. Wahrnehmen, wie die Augen ihren Weg selbst finden, mit Rucken und kleinen Abweichungen nach oben und unten.
3. **Kreisender Blick:** Die Augen zuerst im Uhrzeigersinn etwa 10 Mal rollen lassen, dann gegen den Uhrzeigersinn etwa zehn Mal rollen lassen. Abweichungen von der Kreisbewegung wahrnehmen, die Augen aber nicht in die Kreisbewegung zwingen.
4. **Bewusstes Blinzeln:** Die Augen mehrmals kurz zusammenkneifen und wieder entspannen. Danach die Augenlider etwa eine Minute lang leicht flattern lassen.
5. **Mit Wasser anregen:** Im Waschraum/in der Toilettenanlage die geschlossenen Augen etwa 10 Mal mit warmem Wasser und dann 10 Mal mit kaltem Wasser benetzen. Das regt den Kreislauf an und vermittelt ein frisches Gefühl.
6. **Sonnenlichtbaden:** Die geschlossenen Augen bei geöffnetem Fenster durch Hin- und Herbewegung des Kopfes ein paar Minuten lang im Sonnenlicht baden. Dabei den Hell-Dunkel-Wechsel bewusst wahrnehmen. Ideal dafür ist milde Sonneneinstrahlung – also nicht die grelle Mittagssonne!
7. **Nah- und Fernsehen:** Einen Stift im Abstand von 15-20 Zentimeter vor die Nasenspitze halten und einen möglichst weiten Fernpunkt beim Blick aus dem Fenster auswählen. Zuerst mit beiden Augen auf den Stift blicken, danach blinzeln und in die Ferne blicken – als ob ein imaginärer Käfer vom Stift zum gewählten Fernpunkt fliegen würde. Den Blick mehrmals zwischen nah und fern wechseln.
8. **Augen bedecken:** Die Augen schließen und mit den hohlen Handflächen bedecken, damit kein Licht von außen einfällt. Ellenbogen auf dem Schreibtisch abstützen und versuchen, für einige Augenblicke völlig abzuschalten und wenige Minuten lang wahrnehmen, wie es dunkler wird.
9. **Gegenstand umwandern:** Mit den Augen die Konturen eines weit entfernten Gegenstands umwandern – etwa den Giebel eines gegenüberliegenden Hauses oder einer Wolkenformation.
10. **Panoramablick:** Den Blick nach vorne richten, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren – als ob der Horizont durch eine Wand hindurch angesehen werden sollte. Beide Hände hinter den Ohren platzieren und langsam seitlich an den Rand des Gesichtsfeldes heranzuführen, wo sie gerade noch optisch wahrnehmbar sind.

Nach den Übungen sollten die **Augen kurz geschlossen** werden, um ein bisschen „**nachzuspüren**“. Bevor es zurück in den Alltag geht, **ein paar Mal tief durchatmen!**

Für **weitere Informationen** stehen Ihnen die **Präventivkräfte des AMD Salzburg** zur Verfügung. Besuchen Sie zudem unsere Homepage unter: www.gesundessalzburg.at/amd/