



## Gesunde Augen trotz PC, Smartphone & Co

Viele von uns arbeiten derzeit zu Hause auf Laptops mit kleinem Bildschirm. Das kann für die Augen im Laufe der Zeit anstrengend werden. Ich habe deshalb einige leicht umsetzbare Tipps zur Augenschonung für Sie vorbereitet.

### **Abstand zum Bildschirm**

Je größer der Bildschirm ist, desto weiter entfernt sollten Sie sitzen. Anzuraten sind auf jeden Fall mindestens 50 cm, selbst bei eher kleineren Displays.

### **Blick regelmäßig vom Monitor lösen**

Scharfe Bilder erkennt das Auge nur auf einem winzigen Teil der Netzhaut, auf der Stelle des schärfsten Sehens (Fovea centralis). Sie ist etwa so groß wie die Spitze einer Stecknadel und wird bei der Computerarbeit mit der Zeit überbeansprucht.

Zum Ausgleich hilft es, regelmäßig den Blick vom Monitor zu lösen und in die Ferne zu schauen. Das beugt der Entwicklung beziehungsweise dem Fortschreiten von Kurzsichtigkeit vor. Die Augen entspannen sich, die restliche Netzhaut wird angeregt.

### **Pausen machen**

Immer wieder für zwei bis fünf Minuten die Arbeit unterbrechen ist effektiver als eine einzige lange Pause. Schauen Sie dabei mehrmals täglich ins Grüne. Grün wirkt sehr erholsam und entspannend für die Augen.

### **Augen zwischendurch in alle Richtungen bewegen**

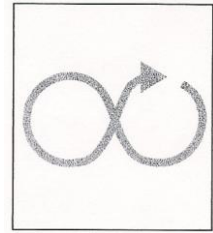
Kopf während der gesamten Übung ruhig halten

- Bewegen Sie Ihre Augen langsam von links nach rechts und retour
- Blicken Sie von oben nach unten und von unten nach oben
- Malen Sie nun mit Ihren Augen Halbkreise oben
- Malen Sie mit Ihren Augen Halbkreise unten
- Kreisen Sie mit den Augen im Uhrzeigersinn und zum Abschluss gegen den Uhrzeigersinn

Jeweils 12 Wiederholungen

## Liegende Acht malen

Kopf ruhig halten und mit den Augen liegende 8er malen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die 8 immer in aufsteigender Richtung malen.



8 Wiederholungen

## Blinzeln

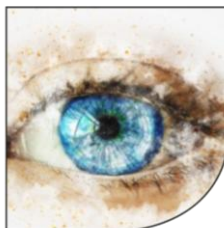
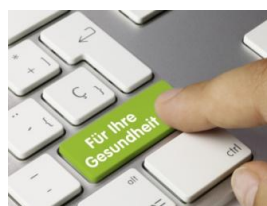
Mit dieser Übung befeuchten Sie immer wieder Ihre Augen auf angenehme Weise. Die Augen können sich entspannen und der starre Blick (durch konzentrierte Bildschirmarbeit) wird gelöst. Intensives Blinzeln für 30 bis 60 Sekunden verteilt die Tränenflüssigkeit gleichmäßig, trägt zur Regeneration der Augen bei und lässt den Blick klarer werden.

Anstelle von 20 bis 25 Lidschlägen pro Minute macht man vorm Bildschirm teilweise nur mehr 3 bis 5 Lidschläge.

## Fensterkreuz

Damit trainieren Sie Ihre Augenmuskeln, auf nahe und ferne Gegenstände zu fokussieren und stabilisieren so das Scharfsehen.

Suchen Sie sich ein Fensterkreuz und fokussieren Sie Ihren Blick darauf. Ersatzweise können Sie auch den linken oder rechten Seitenrahmen benützen. Schauen Sie dann nach draußen möglichst ins Grüne. Wechseln Sie nun im Sekundenrhythmus zwischen dem Fensterkreuz und der Ferne.



MR-COACHING  
www.martina-reiterer.com  
mental@martina-reiterer.com  
Tel. 0664 79 50 700