



**Herzhaftes Gähnen regt die Tränendrüse an und hilft gegen trockene Augen.**

# Dynamisch sehen am PC

## Wie müde Augen wieder munter werden

Digitale Medien fordern die Augen in sehr starkem Maße. Zunehmende Augenbeschwerden und Müdigkeit sind die Folgen einer oft zu bewegungslosen Computerarbeit. Wie Sie mit wenig Aufwand Schwung in Ihr (Augen-)Leben bringen, weiß die Sehtrainerin Barbara Brugger von ecovital.

Im Nu sind beim Surfen im Internet zwei Stunden vergangen, ohne dass sich die Augen einmal vom Monitor gelöst haben, ohne einen Blick in die Ferne zu richten. Meist wird gar nicht wahrgenommen, wie sehr sich die Augen anstrengen. Aber im Laufe des Tages machen sich Müdigkeit, Trockenheit, Augenbrennen und Kopfschmerzen unangenehm bemerkbar. Je monotoner die Aufgabe, je weniger Unterbrechungen und je länger der Zeitraum, desto mühsamer wird es für die Augen.

### Bewegung ist Augen-Medizin

Während der Computer konstant einsatzfähig ist, braucht der Mensch Bewegung und Abwechslung, um gesund

und leistungsfähig zu bleiben. Bewegung aktiviert den Blutkreislauf, regt den Stoffwechsel an, kräftigt die Muskeln und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Der Bewegungsmangel trifft auch die Augen. Ein ständig fokussierter Blick auf winzige Details wie Zahlen und Buchstaben auf dem Monitor verlangt Höchstleistungen von den Augen. Automatisch beginnen sie zu starren. Der Lidschlag-Reflex verringert sich je nach Grad der Konzentration auf null bis sieben Lidschläge pro Minute. Das ist weniger als ein Viertel der normalen Rate. Minimale Augenfehler, die bei alltäglichen Sehaufgaben nicht bemerkt werden, können sich durch die Bildschirmarbeit ausbilden und die Sehkraft schwächen. Allein vier Millionen Menschen in Deutschland haben

Probleme mit dem dreidimensionalen Sehen, schätzen Experten. Am Computer führen solche leichten Sehschwächen zu einer schnelleren Ermüdung der Augen.

### Dynamik ins Büro bringen

Um digitale Medien erfolgreich nutzen zu können, ohne der Gesundheit zu schaden oder Leistungseinbußen hinzunehmen, müssen Computerarbeit und Bewegung miteinander verbunden werden bzw. ineinander übergehen. Eine gesunde Bürokultur braucht Dynamik und gezielte Entspannungsphasen, die sich leicht in den Arbeitsablauf integrieren lassen. Wenn Übungen im Büro selbstverständlich sind, wird es leicht, Hemmungen und Trägheit zu überwinden – zugunsten von Vitalität, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und einer gesunden Sehkraft.

## Augenentspannung im Büro

### Blinzeln

1. Schließen Sie die Augen.
2. Atmen Sie zunächst mit geschlossenen Augen dreimal ein und aus.
3. Blinzeln Sie nun während des Einatmens. Lassen Sie dabei die Augenlider einige Male locker auf und zu gehen.
4. Schließen Sie beim Ausatmen Ihre Augen und ruhen Sie sich aus.
5. Wiederholen Sie die beiden letzten Schritte einige Male.

### Augenrollen

1. Bewegen Sie die Augäpfel langsam beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts.
2. Wiederholen Sie die Bewegung zwei- bis dreimal.
3. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch.
4. Schauen Sie beim Einatmen nach oben und beim Ausatmen nach unten.
5. Machen Sie die Bewegung zwei- bis dreimal.
6. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch.
7. Kreisen Sie mit den Augen zweimal in eine und zweimal in die andere Richtung.
8. Ruhen Sie sich mit geschlossenen Augen kurz aus.

### Nah-Fern-Blick

1. Nehmen Sie einen Stift in die Hand.
2. Positionieren Sie sich mit Blick zum Fenster.
3. Schauen Sie den Stift kurz an und blinzeln Sie dabei locker.
4. Blicken Sie aus dem Fenster und verweilen Sie kurz bei dem, was Sie dort sehen.
5. Blicken Sie wieder zum Stift und dann wieder aus dem Fenster.
6. Wiederholen Sie den Wechsel einige Male.

## Forum für Sehen, Wissen und GesundSein

Aus- und Fortbildung sowie Multiplikatorenschulungen im Bereich ganzheitliches Sehen bietet das Forum für Sehen, Wissen und GesundSein. Das Forum ist ein Zusammenschluss von vier Experten in den Bereichen Prävention bis Therapie. Mehr Informationen unter [www.ecovital.de](http://www.ecovital.de).

