

Gesund im Büro und zu Hause

Handout Augenentspannung

Konzentriertes Arbeiten am Monitor - das ist harte Arbeit für die Augen.

Wer lange auf einen Bildschirm schaut, sollte seinen Augen immer wieder kurze Pausen gönnen. Schenken Sie Ihren Augen mit folgenden 1- bis 2-minütigen Übungen Entspannung:

Gegen brennende Augen

Schließen Sie Ihre Augen und halten Sie sie für 8-10 Atemzüge geschlossen.



Massage um die Augen

Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel an und legen Sie gleichzeitig den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen.

Bewegen Sie die beteiligten Finger aufeinander zu und wieder auseinander. Wiederholen Sie diese Bewegung 10 Mal.

Zukneifen und Aufreißen

Setzen Sie sich entspannt hin.

Kneifen Sie die Augen zusammen und reißen Sie die Augen danach wieder auf.

Wiederholen Sie die Übung 5-8 Mal. Schließen Sie nach dieser Übung für eine Weile Ihre Augen und schenken ihnen damit Entspannung.



Gesund im Büro und zu Hause

Handout Augenentspannung

Bewegungen im Dunkeln

Schließen Sie Ihre Augen und halten Sie sie 8-10 Atemzüge geschlossen.

Richten Sie ihren Blick (Augen geschlossen) abwechselnd nach oben und unten.

Dann blicken Sie abwechselnd nach links und rechts.

Machen Sie abschließend mit Ihren Augen Kreisbewegungen.

Wiederholen Sie jede Richtung 10 Mal.



Blinzeln was das Zeug hält

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und gleichzeitig, wie es für Sie möglich ist.

Das Ganze etwa 1 Minute lang.

Es trainiert die Augenmuskeln und löst den starren Blick. Positiver Nebeneffekt: es legt sich ein feiner Tränenfilm über die Augen.

Schließen Sie nach dieser Übung für eine Weile Ihre Augen und schenken ihnen damit Entspannung.

