

# 16 effektive Augenübungen für zwischendurch



Am besten testen Sie sämtliche der folgenden Übungen und wählen danach Ihre Favoriten aus, die Sie in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren.

## 1. Folgen Sie Ihrem Finger

Diese Übung **stärkt die Augenmuskulatur**.

- Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand vor Ihre Augen.
- Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.
- Dann „malen“ Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen.
- Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.
- Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Dann Pause.
- Nach der Anspannung folgt die Entspannung: Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

## 2. Bewegungen im Dunkeln

- Schließen Sie die Augen.
- Richten Sie dann Ihren „Blick“ bei geschlossenen Augen abwechselnd nach unten und dann nach oben. Sie bewegen also nur Ihre Augen. In jede Richtung etwa zehn Mal.
- Dann blicken Sie nach links und dann nach rechts. Auch wieder zehn Mal.
- Abschließend machen Sie mit Ihren Augen Kreisbewegungen.
- Das gleiche Prozedere dann mit offenen Augen.

Durch die Bewegungen werden die Augenmuskeln trainiert, das Dunkel entspannt sie aber auch.

## 3. Augendusche

Das ist eigentlich keine Übung, aber eine kleine **Wohltat für Ihre Augen**:

Am Abend, bevor Sie zu Bett gehen, gönnen Sie Ihren Augen eine Dusche. Öffnen Sie den Wasserhahn – kaltes Wasser. Schwappen Sie dann mit den Händen Wasser auf Ihre geschlossenen Augen. So etwa zehn Mal.

Dann stellen Sie die Temperatur auf lauwarm. Auch damit benetzen Sie die geschlossenen Augen weitere zehn Mal. Das tut gut!

# 16 effektive Augenübungen für zwischendurch



Am Morgen genau **in umgekehrter Reihenfolge**. Das heißt, Sie beginnen mit lauwarmem Wasser und wechseln dann zum kalten. Das erfrischt die Augen.

Machen Sie diese Augendusche einfach zum alltäglichem Ritual – genauso wie das Zähneputzen. Natürlich können Sie eine solche Augendusche auch jederzeit zwischendurch durchführen.

## 4. Der Blick in die Sonne

Eine weitere Entspannungsübung für die Augen:

„Blicken“ Sie **mit geschlossenen (!) Augen in die Sonne**. Aber Achtung: nicht bei intensiver Sonnenstrahlung wie etwa im Sommer in der Mittagszeit! Am besten dann, wenn die Sonne etwas schwächer scheint (z. B. am späteren Nachmittag, in den Morgenstunden, bei trüberem Himmel). Genießen Sie die Wärme und das Licht, das durch die geschlossenen Lider dringt. Am besten bei geöffnetem Fenster. Atmen Sie auch tief durch. Diese Übung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt allgemein zum Wohlbefinden bei.

## 5. Blinzeln, was das Zeug hält

Schlagen Sie Ihre Augenlider auf und zu – so schnell und locker es Ihnen möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Das **trainiert die Augenmuskeln und löst den „starren Blick“**.

Positiver Nebeneffekt: Es legt sich ein feiner **Tränenfilm über die Augen**. Und das tut gut. Schließen Sie Ihre Augenlider nach dieser Übung wieder für eine Weile und schenken Sie ihnen damit Entspannung.

## 6. Gegen brennende Augen

Schließen Sie Ihre Augen und halten Sie sie einige Atemzüge lang geschlossen. Diese Übung vertreibt brennende Augen.

## 7. Augenrelax

Die Augen weit öffnen und dabei den Blick in die Ferne schweifen lassen.

## 8. Der scharfe Blick

Fixieren Sie eine Weile einen Gegenstand, lassen Sie dann den Blick in die Ferne schweifen und wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

# 16 effektive Augenübungen für zwischendurch



## 9. Augenmassage

Diese Augenmassage massiert zwar nicht die Augen direkt, aber den Augenbereich:

Fassen Sie mit Daumen und Mittelfinger Ihre Nasenwurzel an und legen Sie gleichzeitig den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen. Führen Sie dann mit den drei Fingern leichte Bewegungen durch.

## 10. Eine weitere Augenmassage

Diese gezielte Massage bewirkt bei vielen Menschen die am schnellsten spürbare Entspannung der Augen:

- Legen Sie die Mittelfinger beider Hände etwa auf die Mitte der Stirn.
- Führen Sie gleichförmige Kreisbewegungen durch.
- Bewegen Sie dabei die Finger langsam jeweils seitlich über die Schläfen und dann nach unten, dicht an den Ohren entlang bis zu den Ohrläppchen.

## 11. Palmieren entspannt nicht nur Ihre Augen

Als Palmieren bezeichnet man folgende Durchführung:

- Reiben Sie Ihre Handinnenflächen gegeneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.
- Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.
- Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun – ca. zwei Minuten lang –, zu entspannen und Ihre Gedanken völlig abzuschalten.
- Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Palmieren ist eine **hervorragende Erholung bei anstrengender Bildschirmarbeit**. Führen Sie diese Übung auch mal stehend durch. Dadurch entspannen Sie zusätzlich Ihren Rücken.

## 12. Übung zur Stärkung der Sehkraft

Mit diesem Augentraining stärken Sie Ihre Sehkraft:

- Halten Sie einen Zeigefinger ca. 15 Zentimeter vor Ihre Nase, den anderen Zeigefinger weitere 15 Zentimeter dahinter.
- Suchen Sie sich als dritten Punkt einen Gegenstand im Zimmer in etwas größerer Entfernung.

# 16 effektive Augenübungen für zwischendurch



- Richten Sie nun den Blick auf den ersten Zeigefinger, dann auf den zweiten und schließlich auf den Gegenstand.

Wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male im gleichmäßigen Rhythmus. Zum Abschluss der Augenübung ist Palmieren dran.

## 13. Der dritte Daumen

- Halten Sie beide Daumen senkrecht nach oben mit ca. zwei Zentimeter Abstand zueinander.
- Dann positionieren Sie Ihre Daumen (Abstand beibehalten!) im Abstand einer Armlänge in Höhe Ihrer Augen.
- Blicken Sie nun zuerst auf die Daumen, dann auf einen dahinter liegenden Punkt z. B. an der Wand.
- Nach einigen Wiederholungen – oder vielleicht auch gleich – sehen Sie zwischen Ihren beiden Daumen einen dritten. Nicht erschrecken. :-)
- Wechseln Sie nun mehrmals zwischen Nah- (Daumen) und Ferneinstellung (Punkt an der Wand) und achten Sie auf das Auftauchen und Verschwinden des "dritten Daumens".
- Beenden Sie die Augenübung wieder mit Palmieren.

## 14. Lichtbaden reduziert die Helligkeitsempfindlichkeit

- Richten Sie Ihr Gesicht mit geschlossenen Augen (!) zur Sonne.
- Drehen Sie den Kopf leicht hin und her, damit das Licht auf verschiedenen Stellen Ihrer geschlossenen Augen trifft. Wenn die Sonnenstrahlen zu hell sind, wenden Sie die geschlossenen Augen einfach gegen den Himmel.
- Beenden Sie diese Augenübung je nach Lichtempfindlichkeit nach ca. drei bis fünf Minuten wieder mit der Palmieren-Übung.

## 15. Lichtblitze – noch eine Übung gegen die Helligkeitsempfindlichkeit

Halten Sie beim "Lichtbaden" Ihre Hände hintereinander in ca. 20 Zentimeter Entfernung gespreizt vor Ihr Gesicht. Bewegen Sie die Hände. Auf diese Weise entstehen Hell- und Dunkelreflexe, die wie schwache Lichtblitze wirken.

Auch diese Übung wird mit dem Palmieren abgeschlossen.

# 16 effektive Augenübungen für zwischendurch



## 16. Akkommodieren

Akkommodieren ist eine sehr effektive Augenübung und lockert die Augenmuskeln.

- Decken Sie das linke Auge mit der linken Hand zu.
- Halten Sie nun die rechte Hand mit ausgestrecktem Arm vor das rechte Auge.
- Betrachten Sie die Handfläche.
- Bewegen Sie die Hand langsam auf das Auge zu und stellen Sie dabei das Auge möglichst scharf auf die Handfläche ein, indem Sie einen Punkt auf Ihrer Hand fixieren.
- Danach bringen Sie die Hand wieder in die Ausgangsposition, das Auge folgt ihr dabei.

Nachdem Sie das einige Male wiederholt haben, führen Sie die Übung mit dem anderen Auge durch.