

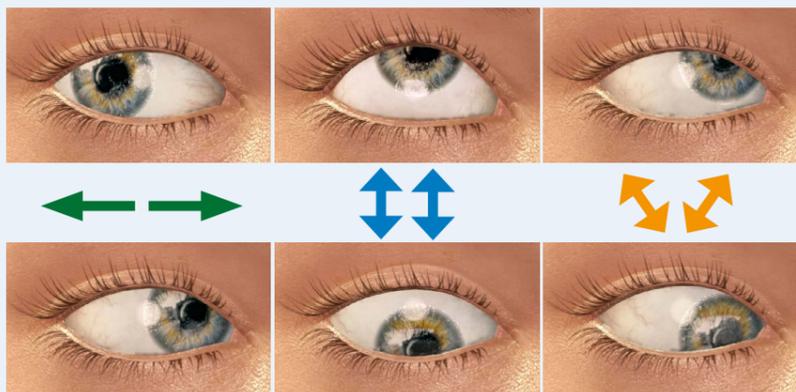
Die Augen gehören zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig eine Pause und probieren Sie folgende Übungen.

Zahlenspiel



- Zeigefinger mit etwa 20 cm Abstand vor die Augen mit Blick auf die Fingerspitze.
- Mit dem Zeigefinger langsam eine Zahl in die Luft malen und mit den Augen folgen.
- Geschwindigkeit steigern.
- Nach etwa einer Minute Augen schließen und eine Pause machen.

Dunkelheit



- Mit geschlossenen Augen Blick nach links und nach rechts, nach oben und nach unten richten.
- Übung 10 mal in jede Richtung wiederholen.
- Öffnen Sie die Augen wieder und wiederholen Sie die Übung.

Weitblick



20 Sekunden 20 Sekunden

- Einen Gegenstand in etwa 50 cm Entfernung fixieren.
- Nach ca. 20 Sekunden den Blick für weitere 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen.

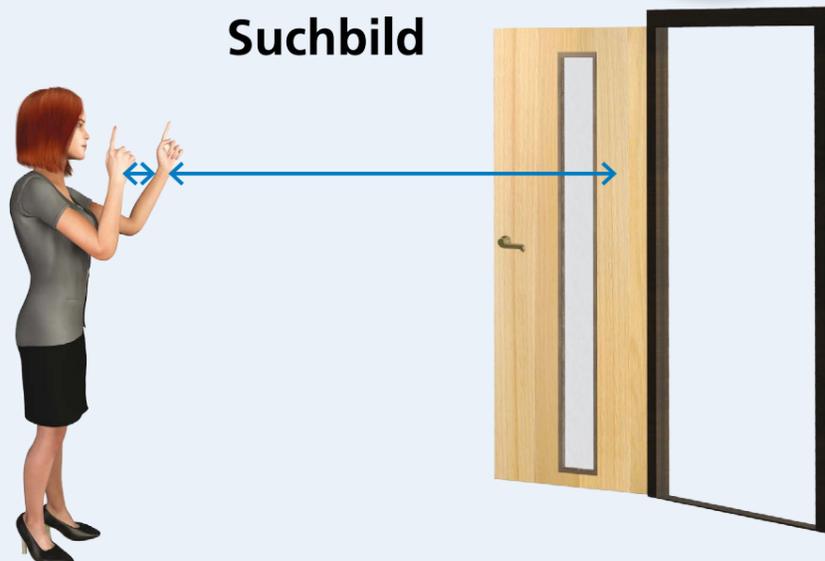
TIPP:
Achten Sie während des Arbeitstages auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

Entspannung



- Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis sie sich warm anfühlen.
- Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen legen.
- Mindestens eine Minute lang entspannen, gleichmäßig atmen und auf die Wärme der Handflächen konzentrieren.

Suchbild



- Zeigefinger ca. 15 cm vor die Nase, den anderen Zeigefinger 15 cm dahinter.
- Einen dritten Punkt im Zimmer in etwa 3 Meter Entfernung suchen.
- Nun den Blick abwechselnd auf den ersten Finger, dann auf den zweiten Finger und dann auf den Gegenstand im Zimmer richten.

Augentraining leicht gemacht

Einfache Augenübungen für den Alltag.

Alle Übungen können mehrmals wiederholt werden. Suchen Sie bei anhaltenden Beschwerden und beim Nachlassen der Sehkraft unbedingt Ihre Augenfachärztin oder Ihren Augenfacharzt auf.