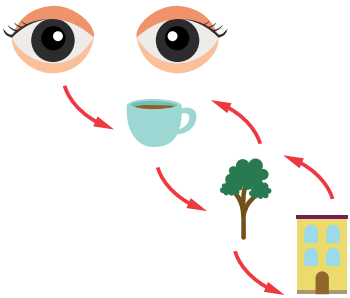
AUGEN YOGA
PRÄVENTION DER DIGITALEN AUGENBELASTUNG

Wenn Sie täglich längere Zeit vor digitalen Bildschirmen verbringen, sollten Sie Ihren Augen regelmäßig Erholung gönnen. Eine Überlastung kann zu einer Reduzierung der Sehleistung, zu brennenden und trockenen Augen oder gar zu Kopfschmerzen führen. Mit folgenden Übungen können Sie Ihre Augen trainieren und entlasten:

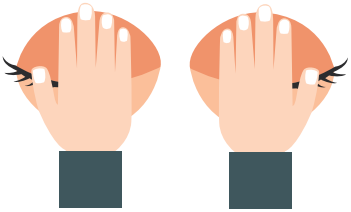
OBJEKTE IN UNTERSCHIEDLICHEN DISTANZEN FIXIEREN

1. Wenden Sie Ihren Blick regelmäßig vom Bildschirm ab, z.B. in Richtung Fenster und fixieren Sie einen Punkt in der Ferne.
2. Fixieren Sie den Blick auf ein Objekt in mittlerer Entfernung.
3. Anschließend fixieren Sie den Blick auf ein Objekt in der Nähe.



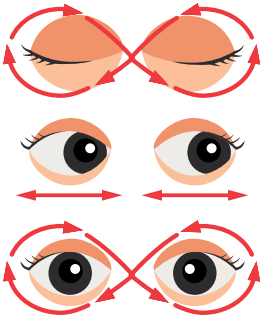
ZUR AUGENENTSPANNUNG: PALMIEREN

1. Legen Sie Ihre Hände leicht gewölbt über Ihre geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren – wie eine sanfte „Haube“ oder verwenden Sie eine Augen-Maske.
2. Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich ca. 2 Minuten lang dabei zu entspannen.
3. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig.



AUGENMUSKULATUR TRAINIEREN UND NETZHAUT BEFEUCHTEN*

1. Bewegen Sie Ihre geschlossenen Augen in einer liegenden 8 (in jede Richtung ca. 10 Mal).
2. Blicken Sie von links nach rechts (ca. 10 Mal).
3. Abschließend führen Sie mit Ihren geschlossenen Augen Kreisbewegungen durch (ca. 10 Wiederholungen).



*** Der Kopf wird bei diesen Übungen nicht bewegt.**

SAMARITERBUND
SICHERHEITSKOMPETENZZENTRUM