

Patienteninfo: Gönnen Sie sich etwas Gutes: Augentraining nicht nur für die Bildschirmpause

Liebe Patientin, lieber Patient!

Die meisten Informationen erreichen uns über die Augen. Bildschirmarbeit, Lesen und Autofahren sind dabei nur einige Belastungsfaktoren, denen unser Sehvermögen täglich ausgesetzt ist. Gönnen Sie sich daher mehrmals am Tag eine kleine Sehpause. Machen Sie sich bewusst, dass 90 % des Sehens im Gehirn und im Geist stattfinden und die Augen nur zu 10 % daran beteiligt sind. Stress und mentale Belastungen trüben daher auch das Sehvermögen. Diese wohltuenden Übungen und Tipps helfen Ihnen dabei, Ihr ganzes Sehen und nicht nur Ihre Augen zu entspannen.

! Beachten Sie, dass eine plötzlich einsetzende Verschlechterung der Sehleistung, Schmerzen in den Augen sowie das Sehen von Lichtblitzen oder schwarzen Flecken Anzeichen einer ernsthaften Erkrankung sein können. Suchen Sie daher bitte sofort Ihren Augenarzt auf, wenn Sie eines dieser Zeichen bei sich feststellen!

Alle Übungen sollten ohne Brille oder Kontaktlinsen durchgeführt werden. Während der Übungen bitte gut, d. h. ruhig und tief, atmen!

Atmen und Blinzeln

Atmen und Blinzeln ist sehr wichtig. Durch das Blinzeln wird die Augenoberfläche gereinigt und mit Flüssigkeit benetzt. Blinzeln Sie daher immer wieder im Laufe eines Tages bewusst.

Atmen Sie tief, damit Ihre Augen und Ihr Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Ein besonders tiefer Atemzug ist das Gähnen. Gähnen Sie daher hin und wieder bewusst. Um ein Gähnen zu provozieren, öffnen Sie Ihren Mund und massieren den Bereich Ihrer Kiefergelenke. Mit jedem Gähnen gelangt auch Tränenflüssigkeit in die Augen, was bei trockenen Augen wohl tut.

Mit dem Blick wandern

Wählen Sie mehrere Punkte aus, die auf einer geraden Blicklinie in unterschied-

licher Entfernung vor Ihnen liegen. Eine solche Blicklinie wäre z. B. Ihre Nasenspitze, 20–30 cm weiter entfernt Ihr Zeigefinger, eine Blume auf der Fensterbank und ein Baum vor dem Fenster. Bedecken Sie nun Ihr rechtes Auge. Wandern Sie langsam mit Ihrem Blick Punkt für Punkt 5 Mal vor und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Auge, anschließend mit beiden. Zum Schluss schließen Sie beide Augen und entspannen mit tiefem Atmen.

Abtasten mit den Augen

Stehen Sie stabil auf dem Boden. Drehen Sie Ihren Oberkörper ganz langsam und leicht nach rechts und nach links. Ihre Augen sind dabei geöffnet und Ihr Blick schweift, als ob Sie die Umgebung mit Ihren Augen abtasten würden. Beginnen Sie mit kleinen Drehungen, die größer und wieder kleiner werden. 15–20 Mal wiederholen. Wenn Sie die Übung kurz mit geschlossenen Augen durchführen und dabei einen Finger leicht auf das Augenlid legen, spüren Sie, dass Ihr Auge zittert. Diesen Mini-bewegungen kommt eine große Bedeutung beim Erstellen eines scharfen Bildes zu.

Das Daumen-Tor

Halten Sie Ihren rechten Daumen ca. 15 cm vor Ihre Nase. Strecken Sie Ihren linken Arm aus und bringen Sie Ihren linken Daumen auf eine Blicklinie mit dem rechten. Schauen Sie 3 Atemzüge lang auf Ihren vorderen rechten Daumen und nehmen Sie gleichzeitig den hinteren wahr. Der hintere Daumen sollte doppelt erscheinen und Daumen und Doppelbild sollten ein „Tor“ darstellen. Schauen Sie anschließend 3 Atemzüge lang auf Ihren hinteren linken Daumen. Nehmen Sie dabei das vordere „Daumen-Tor“ wahr. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal. Schließen Sie zum Schluss die Augen und Entspannen Sie mit tiefem Atmen. Diese Übung optimiert die Zusammenarbeit der Augen.

Augenakupressur

Schließen Sie Ihre Augen. Drücken Sie mit Ihren Fingern die Punkte 1–7 nacheinan-

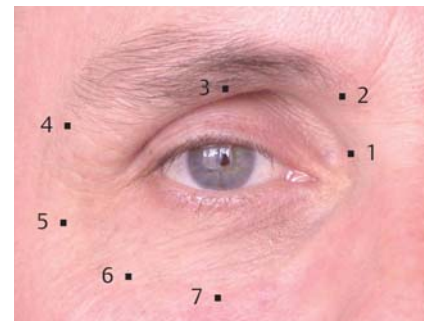


Abb. 1 Punkte zur Augenakupressur. Foto: © Misao Morota

der sanft und langsam (▶ **Abb. 1**). **Vorsicht: Nicht auf die Augen drücken!** Atmen Sie dabei tief und stellen Sie sich vor, dass gute Energie von Ihren Fingern durch jeden der 7 Punkte ins Körperinnere fließt. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal. Streichen Sie anschließend 3–5 Mal Ihre Augenbrauen mit Ihrer Zeigefingerkante von der Nasenwurzel in Richtung Ohr aus.

Palmieren

Reiben Sie kurz Ihre Handflächen gegeneinander und legen Sie sie anschließend leicht und blickdicht auf Ihre geschlossenen Augen. Dabei keinen Druck auf die Augen ausüben! Atmen Sie ca. 5 Minuten tief und stellen Sie sich dabei vor, dass gute Energie von Ihren Händen in die Augen hineinströmt.

Ein Tipp für Arbeiten am Bildschirm! Schreiben Sie „Atmen, Blinzeln und in die Ferne schauen“ auf einem Notizzettel und kleben Sie ihn an Ihren Monitor, um sich daran erinnern zu können!

HP Misao Morota, Düsseldorf

Mit besten Grüßen überreicht durch:

Praxisstempel/Unterschrift