



## **Übungen zur Augenentspannung am Bildschirmarbeitsplatz**

Um, den für die Bildschirmarbeit typischen Augenbeschwerden wie z.B. brennende Augen, gerötete und trockene Augen, Kopf- und Augenschmerzen vorzubeugen, sollten abwechselnd einige von den unten angeführten Übungen, mehrmals am Tag durchgeführt werden.

Wirklich wohltuend für die Augen ist eine Organisation der Arbeit, die einen Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und anderen Tätigkeiten vorsieht.

Nutzen Sie Kurzpausen, um die Blicke in die Ferne schweifen zu lassen.  
Das ist Entspannung für die Augen.

Von großer Bedeutung für beschwerdefreies Arbeiten ist die Korrektur eventuell vorhandener Sehfehler.

### **Augenübungen I:**

- Halten Sie einen Bleistift etwa 20 cm vor Ihre Nasenspitze und schauen ihn abwechselnd (10 – 20-mal) mit jeweils einem Auge an. Sie haben den Eindruck, dass der Stift hin- und herspringt. Dann blicken Sie mit beiden Augen auf die Bleistiftspitze.
- Nehmen Sie in jede Hand einen Stift und halten Sie sie genau hintereinander. Fixieren Sie den vorderen Stift, dann sehen Sie den hinteren doppelt. Dann fixieren Sie den hinteren Stift und sehen den vorderen doppelt. Jeweils ein paar Sekunden verweilen.
- Dunkeln Sie die Augen mit der hohlen Hand ab, so dass Sie keinen Lichtreiz mehr wahrnehmen. Sehen Sie 30 – 40 Sekunden lang einmal nichts!

### **Augenübungen II:**

Sitzen Sie aufrecht  
Lassen Sie Ihre Augen kreisen – große Kreise ohne die Umgebung bewusst wahrzunehmen  
Kreisen Sie 3x mit und 3x entgegen dem Uhrzeigersinn  
Schließen Sie danach Ihre Augen für ca. 10 Sekunden

### **Augenübungen III:**

Sitzen Sie aufrecht  
Schließen Sie Ihre Augen für 5 Sekunden  
Schauen Sie anschließend in die Ferne (aus dem Fenster oder fixieren Sie den von Ihnen entferntesten Punkt in Ihrem Büro), ohne die Umgebung bewusst wahrzunehmen  
Schließen Sie Ihre Augen wieder für ca. 10 Sekunden

### **Augenübungen IV:**

Sitzen Sie aufrecht  
Schließen Sie Ihre Augen bis auf einen kleinen Spalt und zwinkern Sie mit den Augenlidern schnell auf und zu  
Zwinkern Sie 3 Sekunden lang und wiederholen dies 3x  
Danach die Augen schließen und entspannen