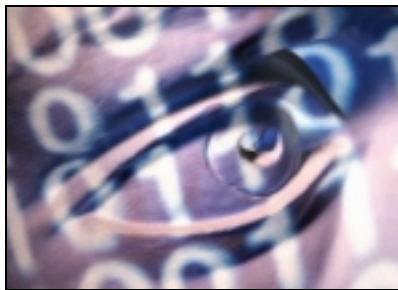


# Entspannung für die Augen

## Augenentspannung

Wenn Sie viel am Computer arbeiten, sollten Sie regelmässig Pausen einschalten. Blicken Sie durchs Fenster in die Weite, wenn möglich ins Grüne. Führen Sie die folgenden Übungen durch:

- Die Augen mehrmals weit aufreissen und dann kräftig zukneifen.
- So weit wie möglich nach oben schauen und dann geradeaus blicken (3x wiederholen)
- So tief als möglich nach unten blicken und dann geradeaus sehen (3x wiederholen)
- Weit nach rechts und anschliessend geradeaus schauen (3x wiederholen)
- Weit nach links und anschliessend geradeaus schauen (3x wiederholen)
- Augen langsam dreimal im Uhrzeigersinn sowie dreimal im Gegenuhrzeigersinn kreisen. (3x wiederholen)
- Abwechselnd 4 Sek. auf die eigene Nasenspitze und in die Ferne blicken (3x wiederholen)



## Palmieren

Setzen Sie sich bequem hin. Entspannen Sie sich und atmen Sie 2 – 3-mal ruhig durch. Reiben Sie Ihre Hände aneinander bis sie warm sind und legen Sie sie über die Augen, dass diese unter den Handflächen liegen. Kreuzen Sie Ihre Finger über der Stirn. Die Handkanten liegen der Nase an. So bilden die Innenflächen Ihrer Hände eine Höhle für die Augen ohne sie zu berühren. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie sie in der angenehmen Dunkelheit ruhen. Atmen Sie entspannt weiter und geniessen Sie den Unterschied zum Licht.

## Blinzeln

Pro Stunde sollten Sie mehrmals blinzeln, denn wer nicht blinzelt hat zu wenig Tränenflüssigkeit, die das Auge befeuchtet und reinigt. Wenn Sie lange vor dem Computer oder Fernseher sitzen, reduziert das den Lidschlag nachweislich. Wenn sich Ihre Augen trocken anfühlen, benutzen Sie Augentropfen zur Befeuchtung. Wenn Sie ein Trockenheits- oder Fremdkörpergefühl in den Augen verspüren, wenden Sie sich an einen Augenarzt.

## Schlafenmassage

Schliessen Sie die Augen. Massieren Sie mit fast unmerklichem Druck mit je zwei Fingern rechts und links Ihre Schläfen mit kreisenden Bewegungen. Atmen Sie dabei entspannt tief in den Bauch. Gegen übermüdete Augen können Sie auch zehn Mal mit lockeren Fingern die Knochen um die Augen abklopfen, von der Nasenwurzel über die Augenbrauen bis hin zu den Schläfen.