

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017

## Workout für Ihre Augen

Unsere Augen leisten täglich Schwerstarbeit. Mit ein paar leichten Sehübungen zur Augenentspannung können Sie Ihren Blick ganz einfach erfrischen

**Unser modernes Leben verlangt von unseren Augen viel ab. So müssen sie sich bis zu 30 000-mal am Tag unterschiedlichen Helligkeiten und Kontrasten anpassen, wenn man beispielsweise am Computer arbeitet. Ähnlich verhält es sich beim Autofahren oder beim Sport. Kein Wunder, dass die Augen darunter leiden: Sie fangen an zu tränen, zu jucken oder röten sich. Dazu gesellen sich Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Doch so weit muss es niemand kommen lassen. Ein paar einfache Übungen zur Augenentspannung sorgen wieder für beschwerdefreien Durchblick.**

Weit mehr als jeder zweite Berufstätige sitzt mittlerweile am Computer. Und wissenschaftliche Studien zeigen: Das monotone Blicken auf den Bildschirm beeinträchtigt Sehvermögen und Sehverhalten. Kontraste sehen, Farben unterscheiden, schnell zwischen Nähe und Ferne wechseln – all das fällt den Augen dann immer schwerer. Ständiges Naharbeiten führt sogar zu einer Einschränkung des Gesichtsfelds.

Abhilfe schaffen ein paar Übungen zur Augenentspannung. Sie dauern immer nur ein paar Minuten, sind überall und jederzeit durchführbar und können auch dazu beitragen, wieder konzentrierter am Computer arbeiten zu können. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Hier die besten Sehübungen zur Augenentspannung im Überblick:

## Entspannungsübungen für Ihre Augen

### Palmieren

Setzen Sie sich bequem hin, stützen Sie die Arme auf und legen Sie dann die hohlen Handflächen wie kleine Zelte über die geschlossenen Augen. Es sollte ganz dunkel sein. Dann ein oder zwei Minuten

langsam und bewusst ein- und ausatmen. Danach die Hände langsam wegnehmen und die Augen wieder öffnen.

### **Vier-Richtungs-Übung**

Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm vor der Nase weit aus. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Dann wählen Sie fünf Objekte aus: die Nasenspitze, den ausgestreckten Arm, den Daumen und noch zwei weitere Objekte im Raum, die sich dahinter befinden. Nacheinander dann den Blick auf die verschiedenen Objekte richten und für ein paar Atemzüge verweilen. Zum Schluss mit beiden Augen noch mal von Nasenspitze über Arm, Daumen und die beiden Objekten wandern und schließlich in die Ferne sehen.

### **Augenhöhlenmassage**

Sehr entspannend für die Augen ist auch eine sanfte Massage. Dazu mit dem Daumenspitzen den Bereich unterhalb der Augenbrauen – von der Nasenwurzel bis zum Lidrand – mit kreisenden Bewegungen massieren.

### **Augenlockerungsübung**

Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm vor der Nase weit aus. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Dann wählen Sie fünf Objekte aus: die Nasenspitze, den ausgestreckten Arm, den Daumen und noch zwei weitere Objekte im Raum, die sich dahinter befinden. Nacheinander dann den Blick auf die verschiedenen Objekte richten und für ein paar Atemzüge verweilen. Zum Schluss dann mit beiden Augen noch mal von Nasenspitze über Arm, Daumen und den beiden Objekten wandern und schließlich in die Ferne sehen.

### **Akkommodationsübung**

Halten Sie den rechten Zeigefinger auf Augenhöhe eine halbe Armlänge entfernt, den linken etwa 15 Zentimeter dahinter. Dann im Rhythmus von einem Finger zum anderen schauen. Eine Minute reicht aus.

### **Schmetterlingsübung (gegen trockene Augen)**

Kopf aufrecht, Gesichtsmuskeln und Unterkiefer entspannen. Öffnen und schließen Sie dann beide Augenlider bis zu 20-mal hintereinander. Das sollte ganz unangestrengt ablaufen. Die Lidbewegung also ganz sanft und mühelos vornehmen, wie bei einem Schmetterling, der die Flügel bewegt.



## **Der ZEISS Online-See-Check**

Testen Sie Ihr Sehvermögen, Kontrast- und Farbsehen - schnell und einfach gleich hier!

Sehtest starten!

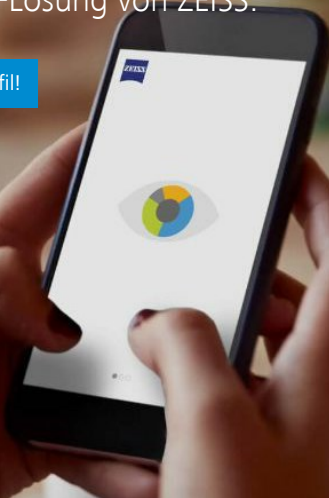
## **Vorsicht vor unseriösen Angeboten**

Mittlerweile gibt es viele Angebote für ein professionelles Augentraining. Sie werden in Seminaren und Büchern angepriesen und versprechen ein Leben ohne Brille. Fest steht aber: Es gibt bis heute keinen überzeugenden wissenschaftlichen Beweis für die Wirksamkeit derartiger Methoden. In Studien konnte zwar ein minimaler Anstieg der Sehschärfe gemessen werden. Das reichte aber nicht aus, um ohne Sehhilfe Auto fahren zu können. Viel wichtiger sind individuell optimal angepasste Brillengläser und eine regelmäßige Kontrolle der Sehkraft beim Augenoptiker.

## Mein Sehprofil

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Sehgewohnheiten und bestimmen Sie Ihre individuelle Brillenglas-Lösung von ZEISS.

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!



## Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe

Straße, Ort



## Verwandte Artikel



### Schadet Lesen bei schlechtem Licht den Augen?

Ein populärer Mythos, den fast jeder schon mal gehört hat: Lesen bei schlechtem Licht verdirbt die Augen. Doch aktuelle Studien beweisen: Das stimmt gar nicht!

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Vorsorge



### Sind Karotten gut für die Augen?

Schon Kinder lernen, dass Möhren gut für die Augen sind. Doch leider stimmt das nur bedingt.

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Vorsorge



### Warum gutes Sehen so wichtig ist

Wenn ein Sinn ausfällt, müssen die anderen Sinne die Arbeit mit übernehmen. Die Augen spielen dabei eine besondere Rolle.

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Vorsorge

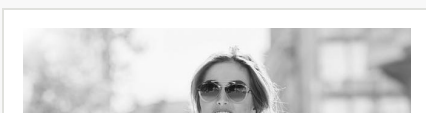


### Augenallergien – und was jetzt schnell hilft

Wirksame Therapien, effektiver Schutz

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Vorsorge

## Empfohlene Produkte





### **ZEISS AdaptiveSun Sehlösungen**

Intelligente Sonnenbrillengläser für wechselnde Lichtverhältnisse.

[Mehr erfahren](#)



### **Brillenglaszentrierung**

Wussten Sie, dass Fehler bei der Anpassung der Brillengläser deren Leistungsfähigkeit um 40 % reduzieren können?

[Mehr erfahren](#)



### **Brillenglasbestimmung**

Die subjektive Refraktion liefert die genauen Daten für Ihre Brillengläser.

[Mehr erfahren](#)



#### **Mehr erfahren**

Sehen verstehen  
Gesundheit + Vorsorge  
Lifestyle + Fashion  
Autofahren + Mobilität  
Sport + Freizeit  
Arbeitswelt

#### **Ihre Wahl - unsere Hilfe**

Fernbrillen + Lesebrillen  
Gleitsichtbrillen  
Sonnenbrillen  
Bildschirmbrillen  
Sportbrillen  
Kinderbrillen  
Brillenglasveredelungen  
Kontaktlinsen  
Brillenreinigung  
Beim Optiker

#### **Serviceangebote**

Testen Sie Ihr Sehprofil  
Machen Sie den Online-Seh-Check  
Das ist die ZEISS Seh-Analyse

#### **Für Augenoptiker**

Augen auf bei der Wahl Ihres Partners.  
Instrumente + Technologien  
ZEISS Brillengläser  
ZEISS Reinigungslösungen  
ZEISS Partner-Netz  
VISUSTORE  
ZEISS Academy Vision Care