

## Augenübungen

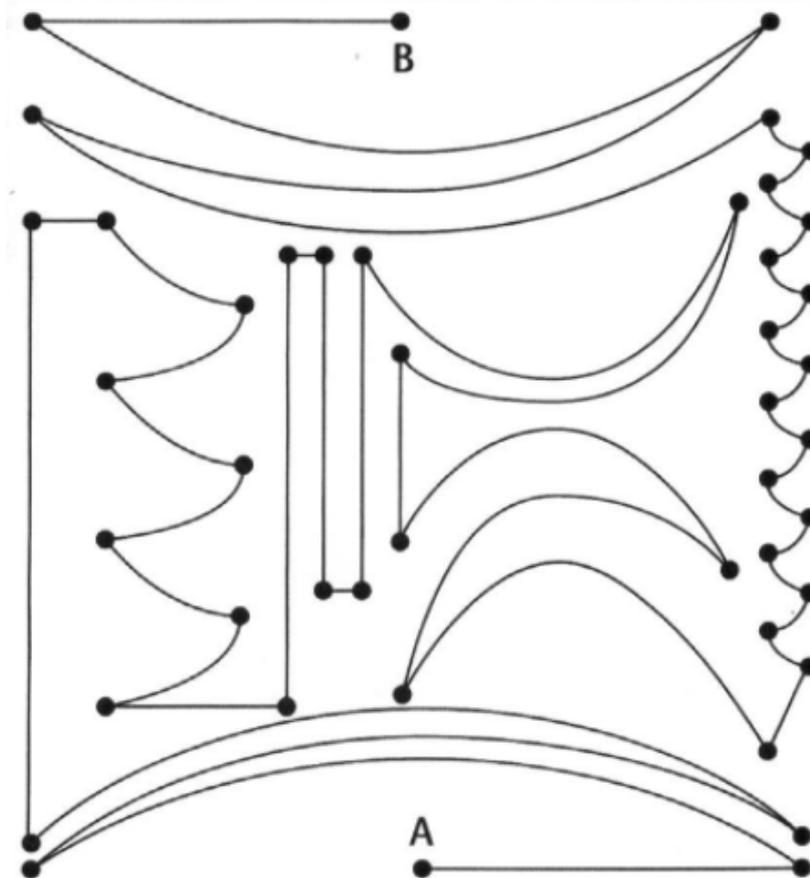
Alle Übungen solltet ihr entspannt und langsam ausführen. Wenn Schmerzen auftreten die Übung abbrechen und die Augen entspannen. Ich wünsche euch viel Spass beim Üben und viele schöne Augenblicke.

## Blinzelübung

Bei der Blinzelübung blinzelt ihr während einer Minute und zählt den Lidschlag. Nach dieser Minute schliesst ihr eure Augen und entspannt sie bewusst wieder.

## Augenmuskulatur stärken

Heftet den Blick auf Punkt A, verweilt einen Atemzug und fasst den nächsten Punkt schon ins Auge. Von Punkt zu Punkt hüpfen.



## Abschirmen der Augen

Die Handflächen aneinander reiben. Die Augen schliessen. Die Handflächen könnt ihr sanft über die geschlossenen Augen legen, sodass sich die Finger auf der Stirn überkreuzen und die Handballen auf euren Wangenknochen aufliegen. Nun solltet ihr gut ein- und ausatmen und euch dabei entspannen. Was seht ihr ausser der Dunkelheit? Ist es überall gleich schwarz?

Die Übung könnt ihr beenden (ca. nach drei Minuten) indem ihr zuerst die Hände wegnehmt und die Augen noch geschlossen lässt, damit sich eure Augen zuerst wieder an das Licht gewöhnen können. Dann reckt und streckt ihr euch und öffnet die Augen langsam wieder.

### **Augen rollen**

Rollt eure Augen drei Atemzüge lang nach links, Augen kurz schliessen und entspannen, danach könnt ihr eure Augen nach rechts rollen und wieder entspannen

### **Augenmuskulatur stärken**

Dabei richtet ihr eure Augen nach links, die Spannung behalten und bis drei zählen danach eure Augen wieder zur Mitte zurückkehren lassen.

Dies könnt ihr wiederholen mit:

Augen nach rechts richten / nach oben richten / nach unten richten / schräg nach links oben richten / schräg nach rechts oben richten / schräg nach links unten richten / schräg nach rechts unten richten (wie oben beschrieben). Jede Übung könnt ihr drei Mal wiederholen.

### **Augenflüssigkeit anregen (bei trockenen Augen)**

Laut und herzhaft gähnen.

Macht drei Atemzüge lang schnelle Lidschläge wie Flügelschläge eines Kolibris. Danach entspannt ihr eure Augen wieder.

### **Augenmuskulatur stärken**

Dreht euren Kopf nach links und blickt über die linke Schulter nach hinten. Atmet ein und haltet die Spannung, zählt bis drei, atmet aus und dreht den Kopf wieder zurück in die Mitte. Entspannt euch.

Dies könnt ihr wiederholen mit:

den Kopf nach rechts über die rechte Schulter drehen (wie oben beschrieben). Jede Übung könnt ihr drei Mal wiederholen.

### **Aktivierung beider Hirnhälften**

Währendem dass ihr das Alphabet laut vorsprecht, nehmt ihr eure Hände je nach Text (rechts, links oder beide) hoch.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
rechts	links	rechts	beide	links	beide	links	beide	rechts
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
rechts	links	beide	links	beide	rechts	links	beide	links
S	T	U	V	W	X	Y	Z	
rechts	beide	links	beide	rechts	rechts	links	beide	

## **Einige Gedanken zum Augentraining**

Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für unsere Augen. Normalerweise schweift unser Blick frei umher, eine einseitige Sicht auf den Bildschirm strengt unsere Augen übermässig an. Zudem wird durch das starre Blicken in den Bildschirm der Lidschlag vermindert und die Oberflächen unserer Augen werden nicht mehr ausreichend mit Flüssigkeit versorgt. Oft trocknet das Raumklima unsere Augen noch zusätzlich aus. Ausserdem führt eine Überanstrengung und Starre des Blicks zu mangelnder Augenbeweglichkeit. Dadurch verspannt sich die Augenmuskulatur. Da kann ein gezieltes Augentraining unterstützend wirken.

## **Hier ein paar Gesundheitstipps für die Augen**

Die Sehkraft der Augen kann mit richtiger Ernährung unterstützt werden.

Folgende Vitamine sind für unsere Augen wichtig:

- Vitamin A (Karotten, Peterli, grünes Gemüse, Aprikosen, Eigelb, Butter, Sonnenblumenkerne)
- Vitamin C und E (grünes Gemüse, Samen und Nüsse, Hagebutte, Peterli)
- Vitamin B1, B2, B12 (Eier, Fleisch, Brokkoli, Trauben-, Brombeersaft, Algen)

In den Kernen der Sonnenblume sind idealerweise viele der für die Augen wichtige Vitamine enthalten (eine Handvoll geschälte Sonnenblumenkerne pro Tag ist eine Vitaminkur für unsere Augen; zum Beispiel einfach dem Salat beifügen).

Weiter ist wichtig, dass der Nacken nicht verspannt ist. Bei verspanntem Nacken bleibt die Durchblutung der Sehzentren eingeschränkt und das Vitamin A wird woanders gespeichert.

Statisch gleichbleibendes Licht sollte je nach Möglichkeit gemieden werden. Man sollte ab und zu die Lichtstärke reduzieren / erhöhen (dimmen). Auch bei einer Schreibtisch- oder Leselampe ist dies sinnvoll.