



06.04.2020 10:51 CEST

Augen-Yoga

Unsere Augen werden als wichtiges Sinnesorgan in unserem Alltag ständig beansprucht. Vor allem aktuell ☒ zu Zeiten des Homeoffice: Stundenlang starren sie auf den Bildschirm, ertragen schlechte Luft, Stress und Überarbeitung. Diese alltägliche Belastung kann mit der Zeit trockene und gereizte Augen, eine Minderung der Sehleistung und Kopfschmerzen hervorrufen. Daher sollten wir unseren Augen zwischendurch etwas Gutes tun und ihnen immer wieder Erholung gönnen. Hier finden Sie sieben einfache Übungen, um die Augen zu stärken und zu entspannen.

1. Dem Zeigefinger folgen

Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimeter Abstand vor Ihr Gesicht. Den Blick richten Sie auf die Fingerspitze, mit der Sie Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft malen. Folgen Sie der Fingerspitze stets und steigern

Sie dabei die Geschwindigkeit langsam, bis Sie gerade noch folgen können. Diese Bewegungen stärken die Augenmuskulatur. Gönnen Sie den Augen nach dieser Übung eine Entspannungspause, indem Sie sie für eine Weile geschlossen lassen.

2. Palmiere

Reiben Sie die Handflächen kräftig aneinander, bis sie aufgewärmt sind. Schirmen Sie anschliessend die geschlossenen Augenlider mit Ihren gewölbten Handflächen ab, berühren Sie sie dabei jedoch nicht. Atmen Sie nun tief durch, geniessen Sie es, einmal nichts sehen zu müssen und lassen Sie die Gedanken wandern. Allfällige Muskelzuckungen sowie Lichtblitze deuten auf die Entspannung hin. Nach ein bis zwei Minuten können Sie Ihre Hände langsam entfernen, so dass sich die Augen wieder an das Tageslicht gewöhnen können.

3. Bewegung für die Augäpfel

Schauen Sie, ohne den Kopf zu bewegen, abwechselnd nach unten und nach oben, dann von links nach rechts und wiederholen Sie dies bis zu zehn Mal. Zum Schluss führen Sie mit den Augen langsame Kreisbewegungen aus, jeweils in beide Richtungen. Durch diese Bewegungen werden die Augenmuskeln gedehnt und gelockert und gleichzeitig werden einseitige Belastungen etwas ausgeglichen.

4. Blinzeln und zwinkern

Gerade wer viel an einem Bildschirm arbeitet, blinzelt tendenziell zu wenig. Dies hat zur Folge, dass die Augenhornhaut nicht ausreichend befeuchtet wird. Die trockenen Stellen streuen das einfallende Licht, was das Sehen verschlechtert. Deshalb ist es ratsam, sich mehrere Bildschirmpausen zu gönnen. Blinzeln Sie eine Minute lang so schnell und locker, wie es Ihnen möglich ist. So trainieren Sie die Augenmuskeln und durch das häufige Blinzeln werden die Augen mit einem feinen Tränenfilm überzogen. Am Ende der Übung halten Sie Ihre Augen kurz etwas geschlossen, um die Augen zu entspannen. Alternativ können Sie auch abwechslungsweise zwinkern. Drücken Sie also ein Auge zu, während das andere offen ist. Dadurch entspannen Sie die gesamte Gesichts- und Augenmuskulatur und befeuchten wieder die Augen.

5. Kräftiges Gähnen

Gähnen ist eine Wohltat. Versuchen Sie künstlich zu Gähnen, indem Sie den

Mund mehrmals weit öffnen. Oft kommt dann ein natürliches Gähnen nach. Strecken Sie sich dabei, machen Sie die Arme lang und schliessen Sie die Augen. Gähnen entspannt den Körper und dehnt zudem die Gesichtsmuskeln um die Augenpartie. Durch das Zusammenkneifen der Augen wird ausserdem der Tränenfluss angeregt und die Hornhaut befeuchtet. Durch das Gähnen atmen wir tief ein und aus, was die Sauerstoffzufuhr steigert. Der Blutdruck und die Anzahl der Herzschläge erhöhen sich und dies regt wiederum das Denkorgan und das Sehzentrum im Gehirn an.

6. Sonnenbaden für die Augen

Schliessen Sie Ihre Augen und „blicken“ Sie mit geschlossenen Augen in Richtung Sonne. Atmen Sie tief durch und spüren Sie die Wärme und das Licht auf Ihren Lidern.

7. Der Blick in die Ferne

Nicht immer liegt das Gute nah. Sitzen wir lange vor dem Bildschirm oder sind wir in ein Buch vertieft, muss sich der Augenmuskel dauernd auf dieselbe Distanz scharf stellen, wodurch er über längere Zeit angespannt bleibt. Diese Anspannung kann zu Kopfschmerzen und Augenbrennen sowie Muskelverkrampfungen führen. Bringen Sie die inneren und äusseren Augenmuskeln in Bewegung, indem Sie mit weit geöffneten Augen schrittweise in die Ferne schauen. Fokussieren Sie sich auf unterschiedliche Objekte in unterschiedlicher Entfernung und halten Sie den Blick jeweils ein paar Sekunden bei einem Objekt. Durch diese Übung fördern Sie zudem die Flexibilität der Augenlinse.

Dominique Breisinger

Über die Vista Augenpraxen & Kliniken

Gegründet vor über 30 Jahren sind die Vista Augenpraxen & Kliniken heute ein führendes Kompetenzzentrum für Augenheilkunde in der Schweiz. Mit ihren zahlreichen Standorten verfügt die Vista über ein breites Netzwerk an Augenkliniken und Augenpraxen. An allen Standorten bieten spezialisierte Augenärzte sämtliche Behandlungen und Eingriffe rund um das Auge an. Damit gewährleistet die Vista eine umfassende und lebenslange Betreuung ihrer Patienten. Zukunftsweisende Forschungsaktivitäten und die kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeitenden sorgen für Qualität und Nachhaltigkeit an allen Standorten.

Kontaktpersonen



Kommunikation Vista Augenpraxen & Kliniken

Pressekontakt

Leiter Marketing & Kommunikation

christian.zengaffinen@vista.ch

+41 61 551 40 61