

Augenentspannung

Da unsere Augen in der Online-Lehre, durch die viele Zeit vor einem Bildschirm noch mehr beansprucht werden, benötigen sie ausreichend Entspannung und Training. Langes Arbeiten am PC, mit Smartphones oder Tablets führt zu trockenen und gereizten Augen, Kopfschmerzen und auf Dauer können auch Sehbeschwerden auftreten. Die nachfolgenden Übungen lassen sich schnell und einfach in deinen Alltag integrieren und damit tust du deinen Augen und deiner Gesundheit sicherlich etwas Gutes.

Um Augentrockenheit entgegenzuwirken, ist es wichtig, viel und regelmäßig zu blinzeln. Leider wird dies bei Bildschirmtätigkeiten stark vernachlässigt.

Blinzeln

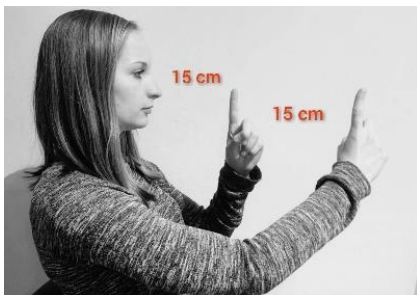
Für eine Minute die Augen in gleichmäßigen Abständen locker schließen und anschließend wieder öffnen. Das fördert nämlich die Bildung von einem Tränenfilm, der deine Augen vor dem Austrocknen schützt und die Augenbewegungen reibungslos ablaufen lässt.

Durch das ständige Fixieren des Bildschirms sind unsere Augenmuskulatur dauerhaft angespannt. Um diese kleinen, aber bedeutenden Muskeln zu entspannen, gibt es verschiedene Methoden:



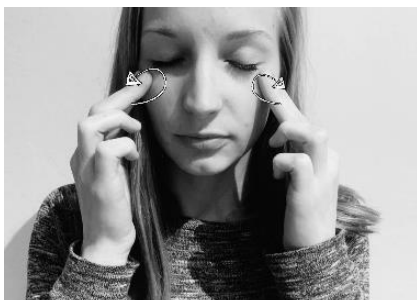
Palmieren

Hierfür reibst du die Handflächen aneinander, um so Wärme zu erzeugen. Anschließend legst du die erwärmten Hände auf die geschlossenen Augen. Diese Position für ein bis zwei Minuten einhalten und bewusst ein- und ausatmen.



Nah-Fern-Wechsel

Bei dieser Übung platzierst du deinen Zeigefinger ca. 15 cm vor der Nase, den anderen Zeigefinger weitere 15 cm dahinter. Nun fixierst du abwechselnd den vorderen und den hinteren Zeigefinger.



Massieren

Um deine Augenmuskeln ausreichend mit Blut zu versorgen, ist es hilfreich, die Augen leicht in kreisenden Bewegungen zu massieren. Sanftes Trommeln trägt auch zur Augenentspannung bei.



Bewegungsübungen

Hier gibt es verschiedenen Varianten. Es kann mit den Augen eine liegende Acht in die Luft gezeichnet werden. Eine weitere Möglichkeit sind Bewegungen mit beiden Augen abwechselnd nach oben, rechts, unten, links. Auch einfaches Augenrollen kann hilfreich sein.

Augen schließen

Eine äußerst einfache und trotzdem sehr wirksame Übung ist das Schließen beider Augen für einige Sekunden. Wenn du möchtest, kannst du nun entspannen und tief ein- und ausatmen oder du versuchst, mit geschlossenen Augen weiterzuarbeiten.

Allgemein gilt, dass grelle Farben deine Augen zusätzlich schädigen. Daher ist es hilfreich, falls ein Blaulichtfilter vorhanden ist, diesen bei elektronischen Geräten einzuschalten. Durch die abendliche Verwendung eines Blaulichtfilters, beispielsweise am Smartphone, kann dir nämlich das Aufstehen am Morgen erleichtert werden. Empfehlenswert ist es auch bei Arbeitsplatzbeleuchtung, Tischoberfläche und Wänden auf die Farbe und Helligkeit zu achten. Dazu findest du mehr in der Kategorie [„Online-Arbeitsplatz-Optimierung“](#).

Quelle

Höhn, C., Schmid, S. R., Plamberger, C. P., Bothe, K., Angerer, M., Gruber, G. et al. (2021). Preliminary Results: The Impact of Smartphone Use and Short-Wavelength Light during the Evening on Circadian Rhythm, Sleep and Alertness. *Clocks & Sleep*, 3(1), 66–86. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/clockssleep3010005>

Fotos

Copyright: Lena Zauner