

A close-up photograph of a person's eyes, showing brown irises and dark eyelashes. The skin is fair with some freckles.

# Das Augenbüchlein

Eine Übungsanleitung

von Barbara Brugger



**ATHESIA**

## Inhaltsverzeichnis

■ Einleitung	Seite	4
■ Wie Sie dieses Büchlein benutzen sollten	Seite	5
■ Anatomie und Physiologie der Augen	Seite	6
■ Kap. 1 Augenentspannung	Seite	8
■ Kap. 2 Körperaktivierung	Seite	15
■ Kap. 3 Bewegliche Augenmuskeln	Seite	23
■ Kap. 4 Zentrum und Peripherie	Seite	26
■ Kap. 5 Wechsel zwischen Nah und Fern	Seite	29
■ Kap. 6 Zusammenwirken von Augen und Gehirn	Seite	33
■ Gesunde Augen im Büro	Seite	37
■ Welche Brille am PC	Seite	42
■ Gesundheit kann man nicht kaufen	Seite	45
■ Symptombezogenes Übungsregister	Seite	48
■ Literaturverzeichnis und nützliche Adressen	Seite	49

## Kapitel 1

### ■ Augenentspannung

*Die Grundlage einer guten Sehkraft ist Entspannung.*



Die Umgebung an einem Bildschirmarbeitsplatz ist oft alles andere als eine Augenweide: graue Einrichtung, künstliches Licht, vor dem Fenster fällt der Blick auf glänzende Glasscheiben, reflektierende Mauern, parkende Autos oder Straßen. All das ist wahrlich kein Balsam für die Augen.

Einen Blick aus dem Fenster werfen, die Augen an einer grünen Wiese, dem blauen Himmel, einem blühenden Strauch, dem Rieseln eines Baches erfreuen - diesen Luxus können nur wenige genießen, die den ganzen Tag am Computer arbeiten. Wenn sich die

Augen durch stundenlanges Starren auf den Bildschirm müde und angestrengt anfühlen, ist der Blick ins Grüne eine wahre Wohltat. Das tägliche Angebot für unsere Augen ist zwar reichlich, aber einseitig: Computer, Zeitungen, Bücher, Fernseher, Handy, Straßenschilder, Werbeplakate und Kunstlicht ziehen die Aufmerksamkeit auf sich. Für die Augen geht es dabei um Fokussieren, Selektieren, Erkennen, Einordnen – kurz gesagt um Leistung. Wo aber bleibt der Aspekt des „Nichts-Tuns“ und der Entspannung? Wann dürfen die Augen zur Ruhe kommen, auf einem schönen Anblick verweilen, betrachten, aufnehmen, sich erholen?

Viele Kurzsichtige stellen im Urlaub erstaunt fest, dass sich ihr Sehen verbessert. Manche können auf ihre Brille mühelos verzichten. Die Augen finden abwechslungsreiche Seheindrücke vor und stehen nicht mehr unter Leistungsdruck. Das Sehen bewegt sich zwischen Nah und Fern, Hell und Dunkel, verschiedenen Farbeindrücken, Konzentration und Weite. Die Sehkraft regeneriert.

Entspanntes Sehen ist auch am Arbeitsplatz möglich. Der erste Schritt zur Entlastung der Augen ist eine passive Form der Entspannung, bei der die Augen für kurze Zeit inaktiv werden. Auf diese Weise gleicht sich die visuelle Überreizung aus. Anstrengung, die durch einen einseitigen Gebrauch entsteht, kann sich lösen.

Die Übungen, die Sie in diesem Kapitel finden, werden von den meisten Menschen als wohltuend empfunden. Schon nach wenigen Minuten fühlen sich die Augen entspannt und erfrischt an. Finden Sie selbst heraus, welche Entspannungsübungen für Ihre Augen am Besten sind.

## Dunkelheit

Sehen entsteht durch den Wechsel von Licht und Dunkelheit. Lichteinfall löst eine chemische Reaktion auf der Netzhaut aus. Nervenimpulse werden an das Gehirn gesandt. Dabei verbraucht die Netzhaut einen Botenstoff, das sog. Sehpurpur. Dieser kann nur im Dunkeln wieder aufgebaut werden.

Entspannungsübungen in der Dunkelheit sind für die Augen gleichbedeutend wie ein Kurzurlaub. Sie bringen die beste Entlastung bei anstrengenden visuellen Tätigkeiten. Es ist egal, ob Sie die Übungen direkt am Arbeitsplatz oder in der Mittagspause ausführen.



## Abschirmen I

- Setzen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden.
- Reiben Sie kurz Ihre Handflächen.
- Legen Sie die Hände so übereinander, dass sich die Finger kreuzen.
- Bedecken Sie die Augen mit den Händen. Die gekreuzten Finger liegen auf der Stirn. Die Handteller umschließen die Augen ohne sie zu berühren. Sie sollten möglichst kein Licht mehr wahrnehmen.
- Stützen Sie die Ellbogen auf einen Tisch.
- Schließen Sie die Augen und entspannen Sie die Schultern.
- Bleiben Sie ein paar Minuten mit geschlossenen Augen in dieser Position und ruhen Sie sich aus. Atmen Sie regelmäßig und tief.
- Nehmen Sie anschließend die Hände vom Gesicht. Die Augen bleiben noch einen Moment geschlossen, um sich an das Licht zu gewöhnen. Dann öffnen Sie blinzeln die Lider.

## Licht

Das beste Licht für die Augen ist das Tageslicht. Sein Farbspektrum aktiviert die Sehzellen auf der Netzhaut gleichmäßig. Es wirkt wohltuend und energetisierend. Die Übungen Lichtbad und Sonnenbad helfen Ihnen, Lichtempfindlichkeit der Augen zu reduzieren. Beachten Sie, dass diese Übungen nur mit geschlossenen Augen(!) ausgeführt werden dürfen, damit jegliche Blendung vermieden wird.



### Lichtbad

- Stellen Sie sich direkt vor ein Fenster und schließen(!) Sie Ihre Augen.
- Nehmen Sie wahr, wie trotz der geschlossenen Lider Licht zu den Augen kommt.
- Drehen Sie den Kopf sanft hin und her, als würden Sie der Pendelbewegung einer Standuhr folgen.
- Während Sie tief Einatmen, stellen Sie sich vor, wie mehr und mehr Licht zu den Augen strömt und die ganze Augenhöhle ausfüllt.
- Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, wie Ihre Augen Spannung und Müdigkeit loslassen.
- Nehmen Sie sich für die Übung etwa zwei bis drei Minuten Zeit.

### Sonnenbad

- Gehen Sie ins Freie und wenden Sie Ihr Gesicht mit geschlossenen(!) Augen der Sonne zu.
- Spüren Sie wie Licht und Wärme durch die Lider dringen, obwohl sie geschlossen sind?
- Bewegen Sie langsam Ihren Kopf von links nach rechts oder kreisförmig. Behalten Sie die Kopfbewegungen während der gesamten Übung bei.
- Spüren Sie, wie die Helligkeit allmählich die ganze Augenhöhle ausfüllt?
- Welche Farben sehen Sie?
- Atmen Sie tief durch und genießen Sie das Sonnenbad für zwei bis drei Minuten.
- Decken Sie anschließend Ihre Augen mit den Händen ab (Abschirmen) und genießen für etwa eine Minute die Dunkelheit.



## Augenpartie lockern

Schnelle Entspannung für die unmittelbare Umgebung der Augen bringt die Übung Trommeln.

### Trommeln

- Trommeln Sie mit Ihren Fingerspitzen sanft auf dem Gesicht.
- Beginnen Sie auf der Stirn, den Schläfen und den Augenbrauen.
- Klopfen Sie mit den Fingern um die Augen herum.
- Trommeln Sie auf Wangen, Nase und Oberlippe.
- Öffnen Sie leicht Ihren Mund und klopfen Sie auf dem Unterkiefer, bis er sich lockert anfühlt.
- Atmen Sie durch den geöffneten Mund tief ein und gähnen Sie.
- Streichen Sie Ihr Gesicht mit den Händen aus.
- Blinzeln Sie ein paar Mal.

## Kapitel 3 |

## ■ Bewegliche Augenmuskeln

*Lockere Augenmuskeln fördern eine klare Sicht.*

Kennen Sie die folgende Situation?

Der Blick ist auf den Bildschirm konzentriert, die Lider sind geweitert und die Augen fühlen sich starr an. Sie werden trocken, röten sich oder brennen gar. Vielleicht stellt sich auch ein Gefühl der Ermüdung ein, ein Augenlid zuckt, das Bild flimmert. Gelegentlich treten Kopfschmerzen auf.

Diese Symptome zeigen an, dass Ihre Augen überanstrengt sind. Die Augenmuskeln verspannen sich, die Beweglichkeit nimmt ab. Das Sehen wird anstrengend und das Bild häufig unscharf.

Die Bildschirmarbeit schließt spontane Blickbewegungen aus. Die Tätigkeit verlangt entweder, dass die Augen dauerhaft nach vorne auf den Monitor gerichtet sind, oder dass Blickbewegungen zwischen Bildschirm und Schreibvorlage stattfinden. In beiden Fällen werden die Augen einseitig gebraucht und die Muskulatur ermüdet mit der Zeit. Unterbrechungen durch Kontakt zu Kunden oder Kollegen, wechselnde Tätigkeiten oder Telefongespräche sind eine willkommene Abwechslung für die Augen und dienen der Bewegungsvervielfalt.

Wichtig für klares Sehen sind bewegliche Augen und eine lockere Muskulatur. Um diesen Zustand zu erhalten bzw. wieder herzustellen, brauchen die Augen Abwechslung zwischen großen und kleinen Bewegungen und müssen in alle Richtungen gedreht werden.

Lösen Sie den Blick gelegentlich vom Bildschirm und bewegen Sie die Augen in alle Richtungen. Mit einem Richtungswechsel ist meist ein spontaner Lidschlag verbunden. Dabei wird Tränenflüssigkeit auf der Hornhaut verteilt und ein Austrocknen vermieden. Sollten die Augen bereits trocken sein, nutzen Sie die entsprechenden Übungen aus Kapitel 2, um die Produktion der Tränenflüssigkeit wieder anzuregen. Um Trockenheit zu vermeiden, sollten Sie Blinzelübungen in Ihren Arbeitsablauf einbauen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Übungen zur Steigerung der Augenbeweglichkeit. Wer sich diese zur Gewohnheit macht, kann einer Überanstrengung der äußeren Augenmuskulatur und den oben genannten Beschwerden vorbeugen.





### Augenrollen I

- Bewegen Sie die Augäpfel langsam beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts.
- Machen Sie die Bewegung einige Male.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch.
- Schauen Sie beim Einatmen nach oben und beim Ausatmen nach unten.
- Machen Sie die Bewegung einige Male.
- Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch.
- Ruhen Sie mit geschlossenen Augen kurz aus.

### Augenrollen II

- Bewegen Sie Ihre Augen langsam 3-mal von links nach rechts ...
- ... und dann langsam 3-mal von oben nach unten.
- Halten Sie mit geschlossenen Augen kurz inne und nehmen Sie einen tiefen Atemzug.
- Öffnen Sie die Augen wieder.
- Kreisen Sie die Augen wie folgt: blicken Sie nach links, dann nach oben, nach rechts und nach unten.
- Kreisen Sie Ihre Augen langsam einige Male in diese Richtung.
- Kreisen Sie Ihre Augen langsam einige Male in die andere Richtung.
- Schließen Sie zum Ausruhen kurz die Augen.

## ■ Symptombezogenes Übungsregister

### **Starrer Blick**

Blinzeln .....	18
Nasenpinsel .....	20
Übungen aus Kapitel 3 .....	23

### **Angestrengte Augen**

Trommeln .....	19
Übungen aus Kapitel 1 .....	8
Übungen aus Kapitel 5 .....	29

### **Trockene Augen**

Gähnen .....	17
Blinzeln .....	18
Akupressur .....	12

### **Rote Augen**

Abschirmen .....	9
Blinzeln .....	18
Nasenpinsel .....	20

### **Brennende Augen**

Abschirmen .....	9
Gähnen .....	17
Blinzeln .....	18

### **Zuckende Augenlider**

Abschirmen .....	9
Trommeln .....	19
Akupressur .....	12

### **Kopfschmerzen**

Abschirmen .....	9
Akupressur .....	12
Visualisieren I und II .....	14   28

### **Lichtempfindlichkeit**

Lichtbad .....	11
Abschirmen .....	9
Übungen aus Kapitel 4 .....	26

### **Nachtblindheit**

Lichtbad .....	11
Abschirmen .....	9
Übungen aus Kapitel 4 .....	26

### **Eingeschränktes Blickfeld**

Übungen aus Kapitel 4 .....	26
Visualisieren I .....	14
Farbenbad .....	12

### **Doppelbilder**

<i>(Bei plötzlich auftretenden Doppelbildern sollten Sie einen Arzt aufsuchen.)</i>	
Abschirmen .....	9
Liegende Acht .....	21
Übungen aus Kapitel 6 .....	33

### **Konzentrationschwierigkeiten durch Ermüdung**

Dehnen .....	16
Visualisieren I und II .....	14   28
Überkreuzbewegungen .....	22

### **Verschwommenes Sehen beim Blickwechsel zwischen Nähe und Ferne**

Übungen aus Kapitel 5 .....	29
Trommeln .....	19
Übungen aus Kapitel 1 .....	8

### **Beginnende Alterssichtigkeit**

Abschirmen .....	9
Sonnenbad (anschließend abschirmen) .....	11
Übungen aus Kapitel 3 und 5 .....	23   29

### **Fortschreitende Kurzsichtigkeit**

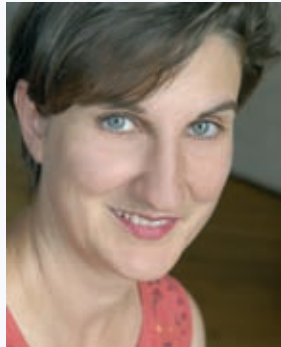
Abschirmen .....	9
Lichtbaden .....	11
Übungen aus Kapitel 3 und 5 .....	23   29

### **Astigmatismus**

Abschirmen .....	9
Nasenpinsel .....	20
Übungen aus Kapitel 3 .....	23

### **Unterschiedliche Sehleistung beider Augen**

Liegende Acht .....	21
Überkreuzbewegungen .....	22
Übungen aus Kapitel 6 .....	33



### **Barbara Brugger**

Geboren 1967 in Meran, seit 1998 wohnhaft in Bremen

#### **SPEZIALISIERUNG**

Seit 1998 Referentin für „Vitales Sehen am Bildschirm“ in Südtirol und Deutschland

Seit 2002 Inhaberin der Firma ecovital – Gesund am Bildschirm

Entwicklung des Fit-per-Mail-Trainings vitalPause

#### **AUSBILDUNG UND BERUFSERFAHRUNG**

- 1991–1993 Ausbildung am Institut für Integratives Sehtraining in Gießen (De)
- seit 1992 Vorträge, Seminare und Einzelarbeit zu Augentraining in Südtirol und Deutschland
- 2000 Gründung des Instituts für Lebendiges Sehen
- seit 2002 Vorstandsmitglied im Verein für GESUNDES SEHEN e.V.
- seit 2007 Geschäftsleitung des Vereins für GESUNDES SEHEN e.V.