

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

Das Augenbüchlein

für gesundes Sehen am Bildschirm
von Barbara Brugger



www.ecovital.de

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

■ Einleitung

Anstrengende visuelle Tätigkeiten führen auf Dauer zu Ermüdung und einer Vielzahl von Beschwerden, so genannten Asthenopien. Gemeint ist ein Symptomkomplex von Beschwerden, die im Tagesverlauf auftreten: Augenbrennen, Ermüdung sowie Druck- oder Schmerzgefühl in den Augen, Lichtempfindlichkeit, Kopfschmerzen, mangelnde Ausdauer bei der Bildschirmarbeit oder beim Lesen, allgemeines Unwohlsein. Wird das Sehsystem entlastet, wie beispielsweise am Wochenende oder im Urlaub, verschwinden diese Symptome.

Müde Augen sind ein versteckter Zeit- und Energiekiller. Wie oft ärgern Sie sich darüber, dass Sie – mit oder ohne Brille – nicht mehr richtig lesen können? Wie viel zusätzliche Zeit und Mühe kostet die Bildschirmarbeit, wenn Sie Schriftzeichen oder Tabellen nicht genau erkennen? Und wie lästig ist es doch, wenn Sie für verschiedene Tätigkeiten jeweils eine andere Brille benutzen müssen?

Die größte Belastung für die Augen ist die Bildschirmarbeit. In Deutschland gibt es 17 Millionen Menschen, die berufsbedingt täglich viele Stunden am Computer sitzen. Etwa 40 Prozent der Betroffenen klagen über häufige Augenbeschwerden und Sehverschlechterungen. Tendenz steigend.

In diesem Ratgeber über Augentraining zeige ich Ihnen, wie Sie die Grundelemente eines schonenden Umgangs mit den Augen entdecken. Sie lernen zeitsparende und einfache Übungen kennen, die sich gut am Arbeitsplatz und zu Hause anwenden lassen. Hier sind die besten Methoden zusammengefasst, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Sehvermögen stärken und die Gesundheit der Augen schützen. Wenn Sie die Tipps befolgen, lassen Augenbeschwerden nach. Wohlbefinden und gute Laune bessern sich.





Körper regenerieren

Machen Sie es wie die Katzen, wenn sie aufwachen: Stehen Sie zwischendurch von Ihrem Arbeitsplatz auf, dehnen Sie sich ausgiebig, strecken Sie Ihre Arme in die Luft und bewegen Sie Ihre Wirbelsäule. Das ist eine schnelle und umfassende Methode, körperliche Anspannung zu lösen.

Dehnen

- Sie können die folgende Übung im Sitzen oder Stehen ausführen.
- Heben Sie Ihre Arme zur Decke und legen Sie den Kopf ein wenig nach hinten.
- Strecken Sie die Arme weit nach oben und drücken Sie gleichzeitig den Rücken durch. Atmen Sie dabei tief ein.
- Sollten Sie sitzen, lehnen Sie sich an die Rückenlehne und strecken sich weit nach hinten.
- Entspannen Sie Arme und Rücken beim Ausatmen, ohne die Arme sinken zu lassen.
- Wiederholen Sie die Streckung.
- Lassen Sie die Arme sinken und schütteln Sie sie locker aus.
- Heben Sie die Arme noch einmal nach oben.
- Strecken Sie einige Male abwechselnd den linken und rechten Arm zur Decke.
- Lassen Sie die Arme wieder sinken und schütteln Sie sie kräftig aus.



Augen befeuchten

Damit die Augen nicht trocken werden, muss der Tränenfilm auf der Hornhaut immer wieder erneuert werden. Das beste Mittel dafür ist blinzeln.

Blinzeln I

- Schließen Sie Ihre Augen.
- Atmen Sie mit geschlossenen Augen 3-mal tief ein und aus.
- Blinzeln Sie während des Einatmens. Lassen Sie dabei die Augenlider einige Male locker auf- und zugehen.
- Schließen Sie beim Ausatmen Ihre Augen und ruhen Sie sich aus.
- Wiederholen Sie die beiden letzten Schritte mehrmals.
- Spüren Sie, wie Ihre Augen feucht werden?

Blinzeln II

- Schauen Sie sich im Raum um.
- Wählen Sie einen Gegenstand aus und schauen Sie ihn an.
- Blinzeln Sie 3-mal während Sie den Gegenstand betrachten.
- Lassen Sie Ihren Blick wieder im Raum oder aus dem Fenster schweifen und wählen Sie einen neuen Gegenstand.
- Blinzeln Sie diesen wieder 3-mal an.
- Wiederholen Sie den Ablauf mit diversen Gegenständen in unterschiedlichen Entfernungen.
- Blinzeln Sie dabei mal schnell und mal langsam.



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.

Kapitel 7

■ Gesunde Augen im Büro

Ergonomische Arbeitsplätze schonen die Augen.

Um den Quellen der Augenbelastung bei der Bildschirmarbeit auf die Spur zu kommen, lassen sich zwei Bereiche unterscheiden:

Die visuelle Tätigkeit an sich beinhaltet entweder eine statische Haltung und damit einen einseitigen Gebrauch der Augen oder monotone Bewegungen, die dauerhaft zu einer Belastung führen. Durch Pausen, Ausgleichsübungen und gesunde Gewohnheiten lassen sich damit verbundene Beschwerden und Sehverschlechterungen vermeiden. Mit diesem Thema haben wir uns im ersten Teil des Buches beschäftigt.

Weitere Faktoren, die über den Grad der Augenbelastung entscheiden, sind die zur Verfügung stehenden Arbeitsmittel und das Arbeitsumfeld. Viele Menschen übernehmen ihren Arbeitsplatz so, wie er von ihrem Vorgänger hinterlassen wurde, ohne sich je über eine Veränderung Gedanken zu machen. Selten macht sich jemand die Mühe, den eigenen Bürostuhl und seine Einstellungsfunktionen kennen zu lernen. Ganz zu schweigen davon, dass die Bedienungsanleitung für die Nutzung des Bürostuhls gelesen wird. In den meisten Fällen wird diese irgendwo abgelegt und vergessen.

Was tun Sie als Erstes beim Einsteigen in ein Auto, das Sie geliehen oder gemietet haben? Sie stellen natürlich den Sitz und die Spiegel ein, um bequem zu sitzen und den Wagen sicher lenken zu können.

Erst dann fahren Sie los. Für Ihren Arbeitsplatz sollte die richtige Einstellung der Arbeitsmittel genauso selbstverständlich sein. Denn durch einen unergonomischen Arbeitsplatz gefährden Sie Ihre Gesundheit. Die Zeit, den Arbeitsplatz zu begutachten und an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen, lohnt sich also. Tipps und Informationsmaterial geben Krankenkassen und Berufsgenossenschaften. Sie können auch Ihren Betriebsarzt ansprechen.

In diesem Ratgeber werde ich jene Aspekte kurz ansprechen, die einen direkten Einfluss auf die Augen haben:

- ▶ die Position des Monitors
- ▶ die Bildschirmqualität
- ▶ die Lichtverhältnisse



Erinnerungs- und Motivationshilfen

Gute Vorsätze können gelingen.

Kennen Sie die folgende Situation?

Sie haben ein Buch gelesen oder ein Seminar besucht. Sie haben sich ganz fest vorgenommen, etwas in Ihrem Leben zu verändern. In den ersten Tagen klappt es ganz gut. Dann kommen der Stress und der Alltag. Plötzlich ist es 17 Uhr, und Sie haben keine Pause gemacht. Schon ist die Woche um, und der Apfel, den Sie am Montag eingepackt haben, liegt immer noch ungegessen in Ihrer Tasche.

Hektik und Zeitdruck im Beruf nehmen häufig so viel Aufmerksamkeit in Anspruch, dass gute Vorsätze leicht vergessen werden. Oft kommt die Erinnerung erst dann, wenn Sie sich nach einem anstrengenden Arbeitstag erschöpft zurücklehnen. Auch die Neigung, sich zu viel gleichzeitig vorzunehmen, ist hinderlich. Ein Gefühl der Überforderung macht gut gemeinte Pläne schnell zunichte. Machen Sie einen Schritt nach dem anderen und schaffen Sie sich Erinnerungshilfen.

Hier einige Beispiele:

- Legen Sie dieses Buch neben sich auf den Schreibtisch.
- Verknüpfen Sie eine Übung mit einer täglichen Gewohnheit, beispielsweise mit dem Kaffeetrinken.
- Programmieren Sie eine Erinnerung in Outlook oder auf dem Handy.
- Kleben Sie post-it-Notizen an Telefonhörer oder Bildschirm.
- Verabreden Sie sich für eine Übung mit einer Kollegin/einem Kollegen.

Die vitalPause

Das Nicht-Erinnern ist ein häufiger Grund, warum meine Seminarteilnehmer das Gelernte in der Praxis langfristig nicht umsetzen. Das veranlasste mich, den Computer selbst als Medium zur Motivation und als Erinnerungsstütze einzusetzen. Meine Seminarteilnehmer erhalten wöchentlich einen Impuls per E-Mail – die vitalPause. Mit Erfolg, denn die Tipps und Übungen werden zur Gewohnheit und wirken länger nach.

Unter www.vitalpause.de können Unternehmen und Privatpersonen ein Jahresabonnement der vitalPause buchen. Dieses beinhaltet die wöchentliche Zusendung eines Gesundheitstipps und einer Übung für den Arbeitsplatz. Die Themen: Augenentspannung, Rückenprävention und Stressbewältigung.

■ Symptombezogenes Übungsregister

Starrer Blick

Blinzeln	18
Nasenpinsel	20
Übungen aus Kapitel 3	23

Angestrenzte 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
Farnenbad	12

Doppelbilder

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

Konzentrations-schwierigkeiten 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
Lichtbad	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

Inhaberin der Firma ecovital Gesund am Bildschirm

Spezialisierung auf Augentraining und Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
www.ecovital.de

AUSBILDUNG UND WERDEGANG

- 1991 - 1993 Ausbildung zur Sehtrainerin am Institut für integratives Sehtraining in Gießen
- seit 1992 Firmenschulungen, Seminare, Vorträge und Einzelarbeit zu Augentraining in Südtirol und Deutschland
- 2002 Gründung der Firma ecovital Gesund am Bildschirm
- 2002 bis 2008 Vorstandsmitglied im Verein für GESUNDES SEHEN e.V.
- 2008 Ausbildung zur Fachkraft für Arbeitssicherheit an der Arbeitsschutzakademie in Magdeburg
- 2012 Veröffentlichung des Ratgebers „Entspannte Augen am PC“ im GABAL-Verlag
- 2013 Ausbildung zum NLP Practitioner bei communicati Akademie für angewandte Kommunikation in Bremen