

Entspannte Augen im Büro

Unsere Augen leisten täglich enorme Arbeit. Damit sie ihre Funktion optimal erfüllen, müssen sie vor Überlastung geschützt werden. Augenübungen können hierbei helfen. Ihr Ziel: die Augenmuskeln entspannen und die Netzhaut entlasten.

von Barbara Brugger

Einmal pro Stunde aufstehen, um Glieder und Muskeln zu bewegen, fordert die Bildschirmarbeitsverordnung von Beschäftigten, die ausschließlich am Bildschirm tätig sind. Ein Großteil von ihnen bewältigt bereits 90 Prozent der Aufgaben digital. Das führt nicht allein zu Verspannungen und Durchblutungsstörungen in den verschiedensten Körperregionen, sondern überfordert auch unsere Augen.

Von der Bildschirmarbeit angestrenzte Augen bringen Sehbeschwerden mit sich. Sie werden trocken, brennen oder rötlich. Nachmittags ist der Blick längst nicht mehr so klar wie am Morgen und Kopfschmerzen durch die visuelle Anstrengung sind eine weitere unangenehme Begleiterscheinung. Statt pausenlos auf den Bildschirm zu starren, wird es

weniger anstrengend für die Augen, wenn sich der Blick häufig vom Bildschirm löst und sie Bewegung und Abwechslung bekommen. Ist der Blick aufgrund der Tätigkeiten stetig an den Bildschirm gefesselt, helfen einfache Augenübungen, die schnell Entlastung bringen.

Viele kurze Pausen reduzieren Sehstress

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass häufige kurze Pausen erholsamer sind als eine lange Pause nach mehreren Stunden Bildschirmarbeit. Ein regelmäßiger Ausgleich verhindert, dass sich die Anstrengung akkumuliert. Das gilt besonders für die Augen. Dabei braucht eine Augenpause nicht lange zu dauern. 10 Sekunden bis zwei Minuten Abwechslung sind schon erholsam und entspannen die Augen nachhaltig, wenn solche Pausen im Tagesverlauf häufig genug eingelegt werden.

Wer sich ein augenfreundliches Verhalten bei der Bildschirmarbeit angewöhnt, kann visuellen Stress und seine Begleiterscheinungen enorm reduzieren. Augenübungen haben sich im Rahmen der Arbeitssicherheit und betrieblichen Gesundheitsförderung in den letzten Jahren stark verbreitet.

Über Tipps im Intranet, Broschüren und Schulungen ist das Augentraining mittlerweile in vielen Büros angekommen. Ein hohes Arbeitspensum, Zeitdruck oder schlichte Bequemlichkeit verführen dazu, gute Vorsätze zu übergehen, und die Pausen für die Augen entfallen allzu oft.

Die Augenübungen planen

Eine Strategie, um sich regelmäßig an die Augenübungen zu erinnern, ist es, Erinnerungsanker im Tagesablauf zu installieren. So nennt man ein Ereignis oder eine Ge-

wohnheit, die daran erinnert, die Augenübung auszuführen. Man überlegt sich, welche Augenübung gut geeignet ist, wenn man einen Kaffee holt, das Büro lüftet oder beim Kopierer wartet:

1. Welches Ereignis oder welche Gewohnheit soll Sie zukünftig daran erinnern, eine Augenübung zu machen?
2. Sind Sie dabei unbeobachtet und darf die Augenübung auffällig sein? Oder soll sie von anderen nicht bemerkt werden?



Blitzübung Trommeln

Mit einer einfachen Klopfmassage lockern sich verspannte Augenmuskeln und die Durchblutung wird angeregt. Diese Übung hilft schnell, wenn sich die Augen müde oder angestrengt anfühlen (Dauer: 30 Sekunden).

1. Klopfen Sie mit den Fingerspitzen sanft auf Stirn, Schläfen und Augenbrauen.
2. Klopfen Sie kreisförmig um die Augen herum, ohne die Augäpfel zu berühren.
3. Klopfen Sie über das ganze Gesicht.

Augenübungen helfen bei Überlastung der Augen.



3. Welche Augenübung passt am besten zu der ausgewählten Situation?

Erinnerungen platzieren

Verschiedene andere Werkzeuge helfen dabei, die Augenübungen am Arbeitsplatz präsent zu halten:

- Übungen ins Intranet einstellen
- eine Übung ausdrucken und an die Pinnwand hängen
- die Augenpause in Outlook oder im Handy programmieren

- einen „Talisman“ auf den Schreibtisch legen
- Auge auf einen Post-it-Zettel malen und an verschiedenen Orten ankleben
- Übungsnewsletter bestellen (www.vitalpause.de)

Digitale Lösungen für die Augenpause

Erste Online-Angebote bieten Augentraining für die betriebliche Gesundheitsförderung. Eine digitale Lösung sollte sich

dabei gut in die Arbeitsabläufe integrieren und auf die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sein. Einfache Augenübungen, die in kurzer Zeit wirken und teilweise unauffällig ausgeführt werden können, eignen sich besonders gut.

Es mag widersprüchlich erscheinen, die Augenpausen am Bildschirm zu vermitteln. Tatsächlich bietet dieser Weg eine Reihe von Vorteilen:

- Über Videos können die Augenübungen eindeutig vermittelt werden und es braucht nur wenig Text.
- Die Inhalte lassen sich regelmäßig erneuern und halten das Augentraining interessant.
- Diese Kommunikationsform erreicht Beschäftigte in allen Niederlassungen, im Homeoffice und im Außendienst.

Wer eine Augenübung verinnerlicht hat, braucht nicht mehr jedes Mal online zu gehen, um diese Übung zu machen. Die meisten Augenübungen sind so einfach, dass das schnell geht. Das Online-Training wird dann gezielt genutzt, um sich wieder neu anregen und motivieren zu lassen.

Gesunde Augen behalten

Nicht nur am Arbeitsplatz starren die Augen stundenlang auf einen Bildschirm. Mit der Verbreitung von Smartphone, Notebook und Tablet haben die Augen auch in der Freizeit weniger Erholungsphasen. In einem öffentlichen Verkehrsmittel schweift der Blick längst nicht mehr automatisch aus dem Fenster. Im Café oder auf der Piazza unterhält man sich via Smartphone und beobachtet nicht unbedingt Menschen und Umfeld. Selbst der Aufenthalt in der Natur ist kein Garant mehr, dass der Blick ins Grüne schweift und die Augen Erholung finden. Je zeitintensiver die Beschäftigung an Bildschirmen und Displays wird, desto wichtiger ist es, sich ein augenfreundliches Verhalten anzutrainieren und mithilfe von Übungen für Entspannung zu sorgen.

**Kontakt
Barbara Brugger**

VDSI-Mitglied
Telefon: +49 421 4333-480
E-Mail: b.brugger@ecovital.de

**Mehr zum Thema
Online-Training**

AugenPause QuizCards
www.augenpause-onlinetraining.de