

Aktiv gegen Computer-müde Augen



Sehtraining und Computerbildschirm – das passt nicht zusammen. Dementsprechend gibt es auch keine Übungen, die direkt am Bildschirm gemacht werden können. Um aber die Augen vor den Belastungen durch viele Computer-Stunden zu schützen, gibt es Übungen, für die Sie den Arbeitsplatz nicht extra verlassen müssen. Gerade für Leute, die viel am Bildschirm sitzen, ist eine solche regelmäßige Sehhygiene eigentlich Pflicht.

Was hilft, um die Augen am PC zu entlasten?

Was passiert mit den Augen bei der Arbeit am Bildschirm?

Die natürlichen Bewegungen werden deutlich weniger, da das Blickfeld der Augen extrem eingengt ist. Menschen, deren Arbeit durch den Computer bestimmt ist, leiden oft an einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- **Kopfschmerzen**
- **schwankende Sehkraft**
- **müde, brennende, trockene Augen**
- **verschwommenes oder Doppelt-Sehen**

Das menschliche Auge ist dazu geschaffen, umherzuschweifen. Bei bewegtem Sehen wechselt die Entfernung oft zwischen verschiedensten Distanzen. Bei Computerarbeit ist dieser Wechsel plötzlich verschwunden – nur noch der Bereich von 50 bis 60 Zentimetern wird scharfgestellt. Für die Augen ist die dauerhafte Festlegung auf den Nahbereich nicht nur öde, sondern vor allem auch anstrengend. Zudem neigen wir dazu, den Kopf nach vorn zu strecken, wenn wir auf den Bildschirm blicken. Dann gesellen sich auch noch Nackenverspannungen dazu. Teilweise werden in Zeitschriften Augen-Übungen am Bildschirm empfohlen. Diese halte ich nicht für sinnvoll, da die Augen weiterhin an einer zweidimensionalen Fläche haften und gerade das strengt sie ja an. Aber es gibt Möglichkeiten, die Augen zwischen-durch immer wieder aktiv zu entspannen.

1. Schauen Sie regelmäßig aus dem Fenster!



Viele Menschen haben nach mehreren Stunden Bildschirmarbeit kein beidäugiges Sehen mehr. Das Gehirn unterdrückt die Mehrdimensionalität aus ‚Energiespargründen‘, schließlich wird es am PC nicht gebraucht. Also aktivieren Sie Ihre beiden Augen, indem Sie den Blick in die Ferne schweifen lassen. Nehmen Sie ein Gebäude oder die Landschaft draußen ins Visier und lassen Sie die Augen umherwandern.

2. Palmieren!



Decken Sie Ihre Augen zwischen durch mit gewölbten Handflächen ab. Diese warme Verdunklung entlastet sie.

3. Stellen Sie den Bildschirm richtig ein!

Wenn Sie längere Texte lesen, kann es sinnvoll sein, die Darstellung größer zu zoomen. Um Spiegelungen auf dem Bild-

schirm zu vermeiden sollte der Monitor im rechten Winkel zum Fenster aufgestellt werden. Ist das nicht möglich, sollte das Fenster etwas abgedunkelt werden.

4. Blinzeln Sie!



Denn Blinzeln unterbricht das Starren. Die Augenoberfläche wird mit Tränenflüssigkeit befeuchtet und gereinigt. Außerdem stoppt Blinzeln kurzfristig den Informationsfluss von den Augen zum Gehirn. Das Blinzeln sollte so zart, leicht und locker wie das Flattern eines Schmetterlings sein.

5. Gähnen Sie offenherzig!



Gähnen bringt den Blutkreislauf in Schwung, bewirkt eine tiefe Atmung und führt dem Körper mehr Sauerstoff zu. Auch werden die Tränenrüden aktiviert und die Augenoberfläche angenehm befeuchtet. Anschließend empfehle ich Recken und Strecken. Diese Mini-Pause macht den Geist wieder wach und verbessert Ihr Sehvermögen.

6. Lockern Sie Ihre Gesichtszüge!

Wussten Sie, dass die Kiefermuskeln die am stärksten verspannten Muskeln im Körper sein können? Lockern Sie diese Partie ganz bewusst. Lassen Sie den Unterkiefer sanft herunterfallen, atmen Sie tief ein und genießen Sie die Entspannung mit geschlossenen Augen.

7. Zettelwirtschaft bringt's!

Schreiben Sie auf vier verschiedenfarbige Kärtchen „Blinzeln“, „Gähnen“, „Palmieren“, „In die Ferne seh ich gerne“ und befestigen Sie diese an den vier Ecken Ihres Bildschirms. Lassen Sie die Zettelwirtschaft so lange hängen, bis die neuen Gewohnheiten in Ihren Alltag übergegangen sind.

