



**BÜROS ZUM
WOHLFÜHLEN**

Wegschauen

Entspannen

Gähnen

Lichtbaden

Blitzen

NACK VITAL – ÜBUNGEN FÜR DIE AUGEN

Mit täglich 5 Minuten stärken Sie Ihre Augen und Ihre Leistungsfähigkeit!

Übung 1: Vom Bildschirm wegschauen, gezielt in die Ferne sehen

Visieren Sie ein Ziel in mindestens sechs Meter Entfernung an und wandern mit dem Blick entlang der beobachteten Konturen. Halten Sie diesen Blick ca. 1 min. Diese Übung, regelmäßig in der Arbeitsablauf eingestreut, sorgt durch die unterschiedliche Einstellung der Augen für eine deutliche Entlastung.

Übung 2: Das Palminieren – Entspannung für die Augen



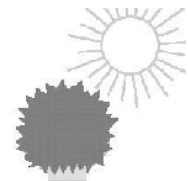
Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein. Die Dunkelheit und die Wärme tut den Augen gut. Nach zwei bis drei Minuten entfernen Sie die Hände so langsam, dass in keinem Moment das Wiedererblicken des Tageslichtes als Blendung empfunden wird.

Übung 3: Entspannung durch Gähnen

Dazu lassen Sie den Unterkiefer locker (!) fallen und atmen ganz tief durch den Mund ein. Durch das Gähnen wird u.a. die Gesichtsmuskulatur um die Augen an- und wieder entspannt; die austretende Tränenflüssigkeit lässt sich durch Lidschläge leicht über die Augen verteilen und sorgt so für die notwendige Feuchte.

Übung 4: Lichtbaden

Diese Übung sollte im Freien oder bei geöffnetem Fenster durchgeführt werden, bspw. in der Mittagspause. Das Gesicht wird mit geschlossenen Augen der Sonne zugewendet. Dabei den Kopf im Zeitlupentempo von einer auf die andere Seite wenden. Achtung: Die Sonne nicht darf nicht zu grell sein, im Zweifel lieber in den Halbschatten ausweichen.



Übung 5: Blitzen



Das Lichtbaden sollte einige Male durch das Blitzen unterbrochen werden. Bei geschlossenen Augen werden die gespreizten Finger beider Hände etwa eine Handbreit entfernt vor das Gesicht gehalten und die Hände schnell auf und ab bewegt. Der Hell-Dunkel-Effekt wirkt wie eine Massage für die Augen.

Quelle: ergo online