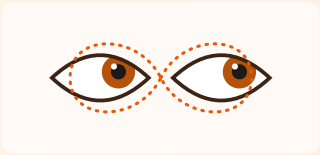
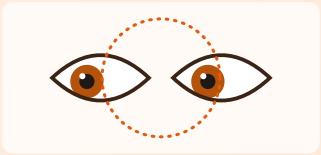
Augentraining
8 Übungen für entspannte Augen

Viel Bildschirm, wenig Pausen: Müde, trockene Augen sind weit verbreitet. Diese 8 einfachen Übungen entspannen die Augen, lockern die Augenmuskeln und lassen sich überall machen – auch im Büro.





Was Augentraining kann – und was nicht

Augenübungen können müde, angestrengte Augen entspannen und helfen, nach langer Bildschirmarbeit wieder klarer zu sehen. Viele empfinden sie als Wohltat.

Eine Brille ersetzen sie nicht: Kurz- oder Weitsichtigkeit lassen sich durch Training nicht heilen. Bei Sehproblemen geh zur Augenärztin oder zum Augenarzt.

Wann üben?

- Bei langer Bildschirm- oder Lesearbeit
- Wenn die Augen brennen oder müde sind
- In der Mittagspause
- Abends vor dem Schlafengehen
- Kontaktlinsen vorher herausnehmen ist angenehmer

Die 8 Übungen

1	Palmieren	S. 2
2	Bewusst blinzeln	S. 2
3	Liegende Acht	S. 2
4	Augen kreisen	S. 2
5	Nah und fern	S. 3
6	Blick nach oben und unten	S. 3
7	Diagonal schauen	S. 3
8	20-20-20-Regel	S. 3

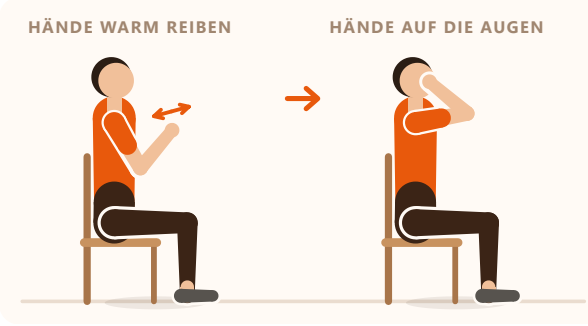
Kurz zur Sicherheit: Augentraining ersetzt keine augenärztliche Untersuchung. Bei plötzlichen Sehstörungen, Schmerzen, Lichtblitzen, Doppelbildern oder einem roten Auge sofort ärztlich abklären lassen. Nach Augenoperationen erst nach Rücksprache üben.

Entspannen und Befeuchten

1 Palmieren

1–2 Minuten

Wirkt auf: Entspannung der Augen



1. Reib die Handflächen aneinander, bis sie warm sind.
2. Leg die hohlen Hände über die geschlossenen Augen, ohne auf die Augäpfel zu drücken.
3. Genieß die Dunkelheit und atme ruhig.

Tipp: Die Ellbogen auf einem Tisch abstützen, dann entspannen auch die Schultern.

2 Bewusst blinzeln

20× locker

Wirkt auf: Tränenfilm, trockene Augen



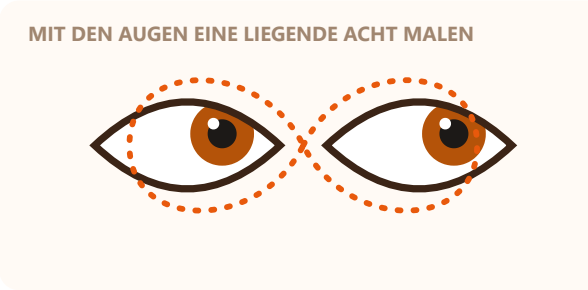
1. Blinzle 20-mal schnell und locker hintereinander.
2. Schließ die Augen danach für zwei Sekunden ganz sanft.
3. Zwei- bis dreimal wiederholen.

Tipp: Am Bildschirm blinzeln wir oft nur halb so häufig wie sonst – das trocknet die Augen aus.

3 Liegende Acht

5× je Richtung

Trainiert: Augenmuskeln, Beweglichkeit



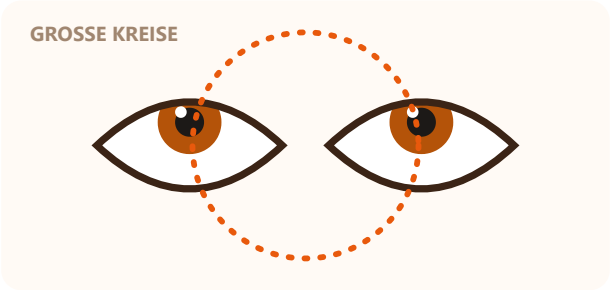
1. Stell dir vor dir eine große liegende Acht vor.
2. Fahr sie langsam nur mit den Augen nach, der Kopf bleibt ruhig.
3. Nach fünf Runden die Richtung wechseln.

Tipp: Langsam und gleichmäßig. Ruckelt der Blick, noch langsamer werden.

4 Augen kreisen

5× je Richtung

Trainiert: Augenmuskeln



1. Schau geradeaus und atme ruhig.
2. Lass die Augen langsam in einem großen Kreis wandern: oben, rechts, unten, links.
3. Fünf Kreise, dann die Richtung wechseln.

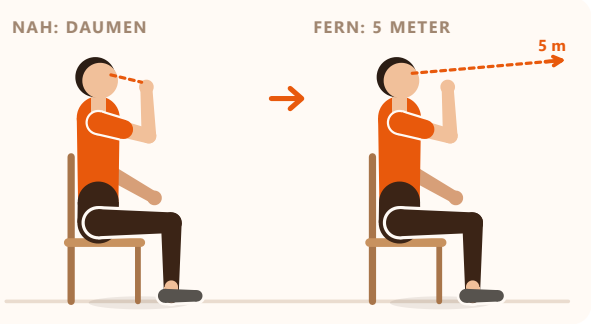
Tipp: Bei Schwindel die Kreise kleiner machen oder die Augen kurz schließen.

Scharfstellen und Beweglichkeit

5 Nah und fern

10×

Trainiert: Scharfstellen (Akkommodation)



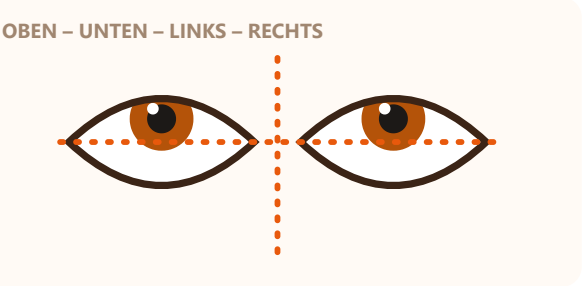
1. Halt einen Daumen etwa 20 Zentimeter vor die Nase.
2. Schau abwechselnd auf den Daumen und dann auf einen Punkt in mindestens fünf Metern Entfernung.
3. Bleib jeweils zwei Atemzüge, bis das Bild scharf ist.

Tipp: Ein Fenster mit Blick nach draußen ist ideal.

6 Blick nach oben und unten

10×

Trainiert: Augenmuskeln



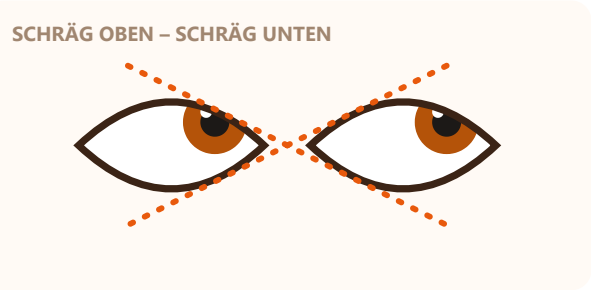
1. Schau, ohne den Kopf zu bewegen, so weit wie bequem nach oben.
2. Dann langsam nach unten, danach nach links und rechts.
3. Zum Schluss die Augen kurz schließen.

Tipp: Nicht bis an den Rand ziehen – angenehm weit genügt.

7 Diagonal schauen

5× je Richtung

Trainiert: Augenmuskeln, Koordination



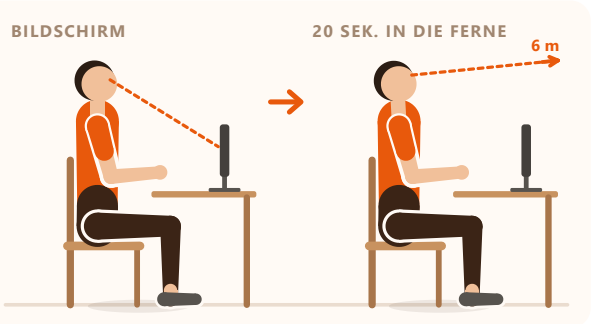
1. Schau nach rechts oben.
2. Dann diagonal nach links unten.
3. Danach links oben und rechts unten.

Tipp: Zwischen den Durchgängen kurz blinzeln.

8 20-20-20-Regel

jede 20 Minuten

Hilft bei: Bildschirmarbeit, müde Augen



1. Schau alle 20 Minuten vom Bildschirm weg.
2. Blick für 20 Sekunden auf etwas, das mindestens 20 Fuß (etwa 6 Meter) entfernt ist.
3. Dabei locker blinzeln.

Tipp: Stell dir einen Wecker oder nutz die Pause beim Speichern als Erinnerung.

Dein Augen-Programm

5 Minuten, 2–3-mal am Tag

Nr.	Übung	Dauer
1	Bewusst blinzeln	30 Sek.
2	Liegende Acht	1 Min.
3	Nah und fern	1 Min.
4	Blick nach oben, unten, links, rechts	30 Sek.
5	Diagonal schauen	30 Sek.
6	Palmieren	1–2 Min.

Gut für die Augen im Alltag

- Bildschirm etwa eine Armlänge entfernt, Oberkante auf Augenhöhe
- Für gutes Licht sorgen, Blendung vermeiden
- Ausreichend trinken
- Regelmäßig lüften – trockene Heizungsluft reizt die Augen
- Draußen ins Grüne und in die Ferne schauen

Zur Augenärztin oder zum Augenarzt bei …

- dauerhaft verschwommenem Sehen
- häufigen Kopfschmerzen beim Lesen
- Doppelbildern
- plötzlichen Lichtblitzen oder Schatten
- Schmerzen oder Rötung

Zwei Wochen zum Abhaken

Tag 1 Programm	**Tag 2** Programm	**Tag 3** Programm	**Tag 4** Programm	**Tag 5** Programm	**Tag 6** Programm	**Tag 7** Programm
Tag 8 Programm	**Tag 9** Programm	**Tag 10** Programm	**Tag 11** Programm	**Tag 12** Programm	**Tag 13** Programm	**Tag 14** Programm