



Augenblick mal! – Harte Arbeit für die Augen

Die Arbeit am Computer beansprucht die Augen stark. Folgen sind unter anderem juckende und tränende Augen oder Kopfschmerzen. Durch kleine Tipps können diese Beschwerden jedoch vermieden werden.

Das sogenannte ‚trockene Auge‘ ist eine der häufigsten Augenkrankheiten, die durch Bildschirmarbeit auftreten kann. Durch das lange Sitzen verlangsamt sich der Stoffwechsel. Die Zirkulation des Kammerwassers, welches für die Hornhaut zuständig ist, wird verringert und kann das Auge nicht mehr optimal mit Tränenflüssigkeit versorgen.

Durch das intensive und konzentrierte Blicken auf den Computer reduziert sich, der das Auge befeuchtende Lidschlag, von 9,7 auf 4,3 Mal pro Minute. Dadurch verdunstet vermehrt Tränenflüssigkeit. Zu wenig Abwehr- und Nährstoffe werden verteilt und es treten Unregelmäßigkeiten im Tränenfilm auf. Diese können Verschwommensehen oder entzündliche Veränderungen verursachen.

Es lohnt sich für die eigene Augenpflege, folgende Übungen durchzuführen:

- regelmäßig blinzeln, gähnen und Zugluft vermeiden und den Bildschirm richtig positionieren
- lassen Sie ihren Blick in die Ferne schweifen und suchen Sie sich einen weit entfernten Punkt
- den Blick lange genug auf dem Ziel ruhen lassen, damit sich die Augen an die Entfernung anpassen

Palmieren – Augentraining:

- setzen Sie sich entspannt hin
- reiben Sie sich die Handflächen, um die Hände zu erwärmen
- bedecken Sie mit den aufgewärmten Handinnenflächen Ihre Augen
- decken Sie Ihre Augen wieder so langsam auf, dass Sie sich nicht geblendet fühlen
- um einen entspannten Effekt hervorzurufen, sollten die Übung mindestens eine Minute lang durchgeführt werden

Im Rahmen unserer Fitwell-Kurzvorträge zur Weiterbildung, können Sie ein Kurzseminar zu diesem Thema für Ihre Mitarbeiter buchen.