

Viele Menschen schenken ihren Augen kaum Beachtung – solange diese problemlos funktionieren. Und ist dies mal nicht mehr der Fall, wie bei der grossen Mehrheit der Bevölkerung (rund 68 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist auf Sehhilfen angewiesen), wird eine Brille aufgesetzt, damit die Augen wieder funktionieren sollen. Bis zur nächsten, stärkeren Brille.

Augen, blickt mal!

In unserer modernen Welt sind die Augen die Sinnesorgane, die am stärksten beansprucht und belastet werden. Haben Sie schon mal überlegt, wozu Sie Ihre Augen tagtäglich so selbstverständlich gebrauchen? Der Grossteil der täglichen Beschäftigungen setzt voraus, dass wir in der Nähe gut sehen: Zeitung lesen, den Fahrplan an der Bushaltestelle entziffern, Fernsehen und Arbeit am Computerbildschirm.

Augen und Computerarbeit

Der Arbeitsalltag vieler Menschen, nicht nur von Büroangestellten, ist geprägt von der Bildschirmarbeit. Sechs bis acht Stunden reine Bildschirmarbeit sind heute keine Ausnahme, sondern schon eher die Norm. Das stundenlange In-die-Nähe-sehen bei der Arbeit am Computer ist für die Augen eine extreme Belastung. Kein Wunder, klagen vier von fünf Büroangestellte über Kopfschmerzen, Müdigkeit, schmerzhafte Verspannungen im Nacken sowie müde, lichtempfindliche Augen. Alle diese Symptome lassen sich mit gezielten Augen- und Entspannungsübungen weitgehend beheben und vermeiden. Es braucht so wenig, um das Wohlbefinden bei der Arbeit zu steigern und die Sehkraft zu stärken!

Augen-Training

Das Augen- oder Seh-Training ist fast hundert Jahre alt. Dr. William Bates, Augenarzt in den USA, hat damals Übungen entwickelt, um die Augen zu entspannen und zu stärken. Im heutigen Computer- und Handy-Zeitalter sind diese Übungen aktueller denn je!

Geeignet ist Augen-Training für alle, die aktiv etwas für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit ihrer Augen und zur Steigerung ihres Wohlbefindens tun möchten.

Die Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA empfiehlt ein gezieltes Seh-Training am Arbeitsplatz.

7 Tipps für den Büroalltag

Bewegung, Entspannung, Abwechslung – dies sind die drei Grundpfeiler für entspannte Augen – nicht nur bei der Arbeit. Da dies im normalen Büroalltag kaum von alleine gegeben ist, bauen Sie Kurzpausen in Ihren Arbeitstag ein. Zwei bis fünf Minuten pro Stunde oder wenigstens alle zwei Stunden. Lieber kurz und öfter als nur einmal pro Woche!



- Lehnen Sie sich im Stuhl zurück und dehnen, räkeln Sie sich und gähnen Sie dazu.
- Massieren Sie Ihren Nacken.
- Blinzeln Sie bewusst, dies hält Ihre Augen feucht.
- Schauen Sie vom Computer weg in die Ferne, mindestens zweimal pro Stunde.
- Malen Sie mit den Augen liegende Achten um Ihren Computer und danach an eine weit entfernt liegende Wand.
- Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie warm sind und kribbeln. Legen Sie die gewölbten Handflächen dann wie grosse Nusschalen über Ihre geschlossenen Augen und denken Sie an etwas Schönes.
- Machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang an der frischen Luft und betrachten Sie Ihre Umgebung mit regem Interesse. ■

EVELYN OTT

Weitere Übungen sowie Informationen und Tipps für einen augenfreundlichen (Arbeits-)Alltag werden in Kursen (auch Firmenkursen) und Einzelberatungen vermittelt. Informationen erhalten Sie von Evelyn Ott, Augen-Training; Wellness am Arbeitsplatz, Imbisbühlstrasse 96, 8049 Zürich; Telefon 079 261 22 08 oder www.augen-training.ch