

«Eye Athletics»: Liegestütze für die Augen?

Denken wir an das Training unserer Gesundheit, dann wissen wir alle, dass es Ausdauer- und Krafttraining braucht, um in Form zu bleiben. Aber auch unsere Augen arbeiten jeden Tag auf Hochtouren. Dennoch gehen sie bei unserem Gesundheitsprogramm nur zu gerne vergessen.



Die Belastung nimmt zu

Die starke Digitalisierung und die modernen Arbeitsgewohnheiten führen dazu, dass wir mehrere Stunden am Tag auf Bildschirme schauen. Nicht nur während der Arbeit, auch im Alltag dominieren Displays und Screens. Bei Jugendlichen beträgt die Bildschirmzeit am Smartphone durchschnittlich fünf Stunden pro Tag. Noch nicht dabei ist der Konsum von Medien auf dem Tablet, TV oder Laptop. Die lange Bildschirmzeit geht oft Hand in Hand mit langem Sitzen. Diese Entwicklung ist nicht nur ungesund für unser Herz-Kreislauf-System, auch unsere Augen leiden darunter. Der starre Blick auf den Bildschirm, das Fokussieren in der immer gleichbleibenden Seh-Distanz und die dadurch mangelnden Augenbewegungen führen zur Überbelastung der Augenmuskeln und Sehnerven. Das Resultat erhalten wir nicht selten in Form von Kopfschmerzen, Ermüdungserscheinungen, trockenen Augen und Konzentrationsproblemen.

Wellness für die Augen

Diesen Überlastungserscheinungen sind wir nicht hilflos ausgeliefert. Bereits mit kleinen Dingen können wir unsere Augen viel Gutes tun! Mit kurzen und leicht umsetzbaren Übungen können wir sie problemlos in das persönliche Gesundheitsprogramm einbauen. Es hilft schon viel, wenn wir unsere Augen vielseitiger beanspruchen und ihnen mehr Abwechslung bieten als nur flimmernde Buchstaben und Zahlen auf dem Bildschirm. Diese Abwechslung und die neuen Reize lassen sich perfekt in kurze Pausen integrieren, am besten an der frischen Luft. Frische Luft, Tageslicht und eine dreidimensionale Welt sind nicht nur gut für Geist und Körper, sondern auch für die Augen. Sie führen dazu, dass wir unterschiedliche Distanzen fokussieren, unsere Augen bewegen und ihnen damit mehr Abwechslung bieten. Falls die Pausen an der frischen Luft nicht machbar sind, hilft es auch schon, die Augen einige Sekunden zu schliessen oder den Blick vom Bildschirm zu lösen und bewusst zu blinzeln. Das Blinzeln sorgt dafür, dass wir Tränenflüssigkeit produzieren und unsere Hornhaut befeuchtet wird. Durch das Schliessen der Augen werden alle Sehreize ausgeblendet und die Muskulatur kann entspannen.

Workout für die Augen

Entspannung allein ist nur einer von mehreren Bausteinen für mehr Durchblick. Es empfiehlt sich, mit regelmässigen Übungen zur Stärkung der Augenmuskulatur noch einen Schritt weiterzugehen. Durch gezieltes Augentraining können Sehschwächen zwar nicht behoben werden, aber immerhin werden die Ermüdung und ihre Folgen reduziert. Zusatzeffekt: Du aktivierst mit Übungen für das visuelle System bestimmte Gehirnareale, die auch deine graue Masse wieder etwas auffrischen. Bereits wenige Minuten täglich helfen unserer Augengesundheit, ganz getreu dem Motto: Kleine Dosis mit grosser Wirkung. Einige Ideen zum Mitmachen gibt es gleich hier. Führe diese Übungen täglich als aktive Pause durch:

- Schaue in alle Richtungen! Richte den Blick deiner Augen nach links, rechts, oben, unten und dann noch in die Diagonale. Der Kopf bleibt dabei in derselben Position. Du bewegst nur die Augen.
- Zeichne mit deinen Augen eine liegende Acht in beide Richtungen. Auch hier bewegen sich nur die Augen.
- Fokussiere abwechselnd einen Gegenstand in der Ferne und in der Nähe. Wechsle zwischen den beiden Gegenständen mehrmals hin und her. Wichtig ist, dass du vor dem Wechsel den Gegenstand nicht nur kurz anschaut, sondern klar siehst.

Probiere es aus und gönne deinen Augen eine Erfrischung!
Möchtest du mehr Übungsideen? Dann schau dir auch die Videos an:

[Augentraining No 1](#)

[Augentraining No 2](#)

Autorin

Alina Tamò, Trainingsleiterin UNIK Corporate Vitality
UNIK Sports Management GmbH, Marktgasse 46, 3011 Bern
contact@unik-sports.com, www.unik-sports.com

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.

Impressum

© Swissmilk 2023

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk

Korrektorat: Rieke Krüger, Flensburg

Foto: Shutterstock

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2023

Schweizer Milchproduzenten SMP

Swissmilk

Gesundheit & Genuss

Laubeggstrasse 68

CH-3006 Bern

www.swissmilk.ch/nutrition

Schweiz. Natürlich.