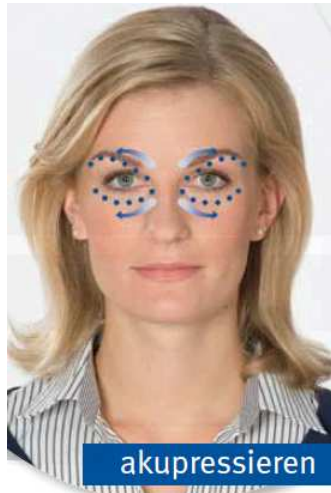


Augengymnastik am Arbeitsplatz



Vereinfachte Augenakupressur

Lockert die Augenpartie, entspannt Augen und Augenumgebung und fördert Durchblutung

- Streichen Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger einige Male langsam am oberen Augenhöhlenrand entlang von innen nach außen
- Anschließend einige Male mit Zeige- und Mittelfinger langsam am unteren Augenhöhlenrand entlang von innen nach außen streichen
- Der Druck sollte gut spürbar, aber nicht zu fest sein



Blinzeln

Hält die Augen in Schwung. Mit jedem Lidschlag wird die Hornhaut mit Tränenflüssigkeit und Fett ernährt.

- Bewusst fünf bis zehn Mal hintereinander Blinzeln

Augengymnastik am Arbeitsplatz



Abschirmen (Palmieren)

Unterstützt die Bildung von Sehpurpur in den Sehzellen, entlastet die Augenmuskulatur und die Sehnerven

- Decken Sie Ihre Augen mit den Handflächen möglichst dicht ab, sodass kein Licht eindringen kann (kein Druck auf die Augäpfel ausüben)
- Blicken Sie nun einen Augenblick ins Dunkel und fangen Sie dann an, sich farbige Gegenstände oder Landschaften vorzustellen
- Entfernen Sie dann langsam die Hände von den Augen



Gähnen

Löst die Muskulatur der Tränendrüsen und Tränenkanäle und zugleich werden die Augen befeuchtet

- Einfach mehrmals täglich herzlich gähnen, dabei tief ein – und ausatmen

Augengymnastik am Arbeitsplatz



Augenklopfmassage

Lockert die Augenpartie im Handumdrehen

- Schließen Sie die Augen
- Klopfen Sie mehrmals mit den Fingerspitzen sanft, aber spürbar auf den Knochenrand der Augenhöhlen rings um Ihre geschlossenen Augen
- Entspannen Sie dabei Ihr gesamtes Gesicht und lockern Sie auch die Spannung im Kiefergelenk
- Atmen Sie die Anspannung aus – wenn Sie ein Gähnen überkommt, umso besser

Und zum Schluss

Kräftig abwechselnd mit beiden Augen zwinkern 😊

