

# Wenn die Augen müde werden

Kennen Sie das? Ihre Augen fühlen sich müde und verbraucht an? Kein Wunder, denn unsere Augen sind zum wichtigsten Sinnesorgan geworden, das durch stundenlange Bildschirmarbeit enorm belastet wird. Mit Erholungsphasen und effektiven Übungen können Sie für Entlastung und neue Sehkraft sorgen.

Von Caroline Ebert, Augenoptikermeisterin und ganzheitliche Sehtrainerin,  
Inhaberin der Augenschule Eyeland in Töging am Inn



**F**ür die Ermüdung der Augen gibt es unterschiedliche Ursachen. Eine der bedeutendsten Ursachen ist die Bildschirmtätigkeit. Hier führen gleich mehrere Faktoren zum Unwohlsein der Augen. Bei der Bildschirmnutzung blickt man permanent in eine künstliche Lichtquelle und verbraucht dadurch vier Mal mehr Sehfärbstoff als in der freien Natur. Gleichzeitig ist der Augenfokus konstant auf eine Sehentfernung gerichtet, man starrt geradeaus und macht deutlich weniger Augenbewegungen sowie Lidschläge als in einer natürlichen Umgebung. Durch diese einseitige Belastung ermüden die Augen schneller. Beim Umherblicken wird unseren Augen eine große Vielfalt an natürlichen Farben und Formen geboten. Die Objekte, die wir betrachten reflektieren bestimmte Wellenlängen aus dem Tages- beziehungsweise Sonnenlicht und wir nehmen dies als Farben wahr. Blicken wir in einen Monitor (egal ob PC, Handy, Fernseher oder Tablet), schauen wir direkt in ein künstlich erzeugtes Licht. Für unsere Augen ist das eine große Herausforderung. Das künstliche Licht hat eine für unsere Augen ungesunde Farbzusammensetzung mit einem sehr hohen Anteil an blauen Frequenzen. Dieses Licht ist sehr energiereich, was zur Folge hat, dass unsere Augen mehr Sehfärbstoff - das sogenannte Rhodopsin - verbrauchen. Dadurch fühlen sich die Augen nach längerer Bildschirmtätigkeit müde

und abgespannt an. Langfristig schädigt das hochfrequente Licht die Sinneszellen im Auge. Diese können sich dadurch verändern, sodass Augenerkrankungen, wie zum Beispiel die Makuladegeneration entstehen.

### Schutz durch Filtertönungen und Pausen

Am Bildschirm kann man die Augen zum Beispiel durch spezielle Filtertönungen schützen, welche eine gelbe oder orange Farbgebung haben. Durch die spezielle Filterwirkung wird das blaue Licht geblockt. Auch gibt es durchsichtige Schutz-

schichten, die man auf ein Brillenglas aufbringen kann. Diese lenken maximal 70 Prozent des schädlichen Lichtes vom Auge weg. Zudem ist es wichtig, dass die Augen etwa alle halbe Stunde eine Mini-Bildschirmpause zum Erholen bekommen. In der Pause ist das sogenannte Palmieren eine wertvolle Übung.

## Augenübung

### Palmieren

Setzen Sie sich an den Schreibtisch. Stützen Sie die Ellenbogen am Tisch ab und legen Sie Ihre Hände übereinander (siehe Bild). Lassen Sie den Kopf richtig in Ihre Hände sinken, sodass die Augen bedeckt sind. Die Finger liegen an der Stirn auf, die Handballen am Oberkiefer. Werden Sie ganz locker und entspannt und schließen Sie die Augen. Achten Sie darauf, dass Sie keinen Druck auf die Augen ausüben. Nehmen Sie Ihre Atmung wahr. Lassen Sie den Atem ruhig ein- und ausströmen. Genießen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Ihr Atem fließt ruhig und gleichmäßig bis tief in den Bauchraum. Mit jedem Ausatmen lassen Sie Ihre inneren Anspannungen los. Spüren Sie nun die Wärme Ihrer Hände. Stellen Sie sich vor, dass die Wärme Ihrer Hände die Augenmuskeln lockert. Nehmen Sie die Dunkelheit wahr. In der Dunkelheit entspannen sich die Augen und Körper und Geist regenerieren sich. Der Sehfärbstoff kann sich dadurch aufbauen. Fühlen Sie wie sich Ihre Sehzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff füllen. Bleiben Sie so für mindestens 30 Sekunden, wenn Sie möchten gern auch einige Minuten. Lösen Sie im Anschluss Ihre Hände von den Augen. Lassen Sie die Augen dabei geschlossen. Lassen Sie sich Zeit, die Augen wieder zu öffnen. Blinzeln Sie und schauen Sie sich um. Diese Übung sollte möglichst regelmäßig – am besten einmal pro Stunde - durchgeführt werden. Dadurch bleiben die Augen am PC fit.



© Caroline Ebert

# Augenübung Yoga



© Caroline Ebert

Bei dieser Übung halten Sie den Kopf still und bewegen nur die Augen. Wenn Sie eine Sehhilfe tragen, nehmen Sie diese für die Dauer der Übung ab. Decken Sie ein Auge mit einer Hand ab. Halten Sie das abgedeckte Auge offen und blicken Sie von oben nach unten und von unten nach oben. Wiederholen Sie diese Augenbewegungen mindestens zwei Mal. Dann bewegen Sie die Augen von rechts nach links und links nach rechts auf gleiche Weise. Danach führen Sie die Augen von rechts oben nach links unten und von links unten nach rechts oben. Zum Schluss bewegen Sie die Augen noch von links oben nach rechts unten und wieder zurück. Im Anschluss kreisen Sie mit den Augen einmal im Uhrzeigersinn und einmal dagegen. Es ist hilfreich, zum Abschluss kurz zu palmieren.

© Caroline Ebert

## Entspannung für die Augen

Wenn wir uns in unserer natürlichen Umgebung bewegen, bekommen unsere Augen viele unterschiedliche optische Reize

in verschiedenen Entfernungen und Richtungen. Dadurch ist unsere innere und äußere Augenmuskulatur ständig in Bewegung. Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Beim Blick auf den Bildschirm werden die Augenmuskeln permanent angespannt. Es kommt zu einer Verkrampfung von innerer und äußerer Augenmuskulatur, die sich ebenfalls durch eine Ermüdung der Augen zeigt. Hier ist

Augenyoga hilfreich. (siehe auch Artikel: „Augen-Yoga zur Stärkung der Sehkraft“ in dieser Ausgabe, S.12) Auch das Fixieren von Objekten in unterschiedlichen Entfernungen lockert die Augenmuskulatur. Vor allem der Blick in die Ferne ist enorm wichtig, um die Starre der inneren Augenmuskulatur wieder zu lösen. Wichtig ist, dies möglichst regelmäßig zu tun. Nur so bleiben die Augen dauerhaft fit.

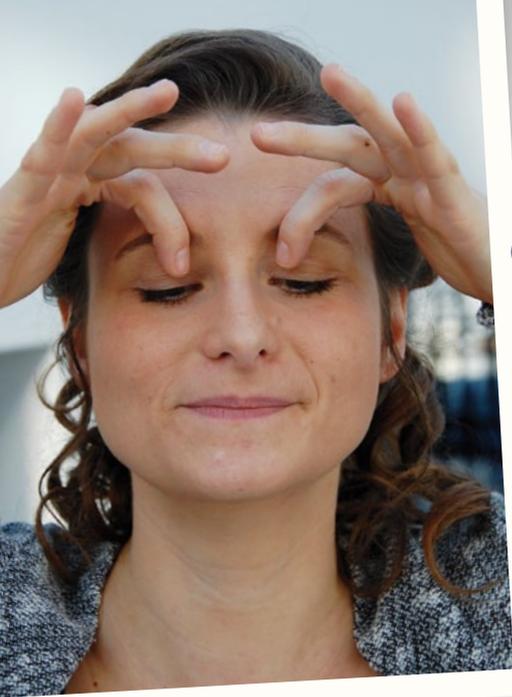


© Caroline Ebert

## Augenübung

### Langes Schwingen

Stellen Sie sich bequem und locker hin. Die Füße sind schulterbreit auseinander. Die Schultern sind locker und entspannt. Lockern Sie Ihre Arme durch Schütteln, bis sie ganz entspannt am Körper baumeln. Atmen Sie ein paar mal tiefer als gewöhnlich, sodass Sie die Bewegung spüren. Dann wieder normal weiteratmen. Der Kopf bleibt gerade. Beginnen Sie langsam zu schwingen. Ihr Körper dreht sich aus der Hüfte heraus nach rechts, der rechte Fuß bleibt am Boden und die Ferse des linken Fußes heben Sie leicht an. Gleich anschließend schwingen Sie nach links, dabei hebt sich die Ferse des rechten Fußes leicht an. Die Augen sind bei dieser Übung geöffnet und Sie lassen Ihre Blicke so über die Umgebung hinweggleiten. Sie blicken weit in die Ferne, bis an den Horizont. Versuchen Sie dabei nichts zu fixieren. Führen Sie die Übung ein paar Minuten lang aus.



## Augenmassage

Richten Sie Ihren Blick nach oben und streichen Sie sanft circa 15-mal mit Zeige- und Mittelfinger unter den Augäpfeln von innen nach außen. Dann wenden Sie Ihren Blick nach unten und streichen circa 15-mal nach dem obigen Prinzip über den Augäpfeln sanft von innen nach außen. Lenken Sie Ihre Augen nach rechts und massieren Sie gleichzeitig mit dem rechten Zeigefinger an der rechten Nasenwurzel und mit dem linken Zeigefinger am äußeren Augenwinkel des linken Auges. Danach schauen Sie nach links und kreisen mit sanften Druck mit dem linken Zeigefinger an der linken Nasenwurzel und mit dem rechten Zeigefinger am äußeren Augenwinkel des rechten Auges. Mit Zeige-, Mittel-, und Ringfinger streichen Sie ganz behutsam von der Nasenwurzel circa 15-mal sanft über die nun geschlossenen Augenlider von innen nach außen. Zum Abschluss massieren Sie mit sanften Fingerbewegungen am Hinterkopf auf Augenhöhe und stimulieren dadurch Ihr primäres Sehzentrum im Gehirn.



© Caroline Ebert

### Ans Blinzeln denken

Durch die erhöhte Konzentration am Bildschirm sinkt die Lidschlagfrequenz deutlich. Infolgedessen fühlen sich die Augen nicht nur müde, sondern auch trocken an. Hier ist es wichtig, sich selbst daran zu erinnern, öfters zu blinzeln. Als Gedächtnisstütze können wir uns einen kleinen Notizzettel mit einem

Auge drauf an den Rand des PC-Bildschirms kleben.

Außerdem helfen folgende vier Tipps das Austrocknen der Augen zu vermeiden:

1. Trinken Sie regelmäßig Wasser

oder ungesüßten Tee. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, bekommen das auch die Augen zu spüren.  
2. Befeuchten Sie die Luft. Die Luftfeuchtigkeit ist ebenfalls ein wichtiger Einflussfaktor. Ist



© Petair/Adobe Stock

Vor allem der Blick in die Ferne ist enorm wichtig.

# Chinesische Akupressur

## für die Augen

Massieren Sie alle acht Punkte für jeweils 30 Sekunden mit sanftem Druck in kreisenden Bewegungen. Die Punkte befinden sich alle auf der Augenhöhle. Massieren mit der rechten Hand am rechten Auge, mit der linken Hand am linken Auge. Die rechte Hand kreist dabei aus Ihrer Sicht gegen den Uhrzeigersinn, die linke Hand im Uhrzeigersinn.



die Luft zu trocken, werden auch die Augen trockener und beginnen zu ermüden.

3. Massieren Sie regelmäßig die Augen, um ein Verstopfen der Liddrüsen zu verhindern. Sind die Liddrüsen verstopft zum Beispiel durch Kosmetika, führt dies zu einer ungünstigen Zusammensetzung des Tränenfilms und die Augen trocknen schneller aus.

4. Wenn möglich, tragen Sie lieber eine Brille, anstatt Kontaktlinsen. Durch das Tragen von Kontaktlinsen werden die Augen trockener und können schneller ermüden.

### Vitalstoffversorgung optimieren

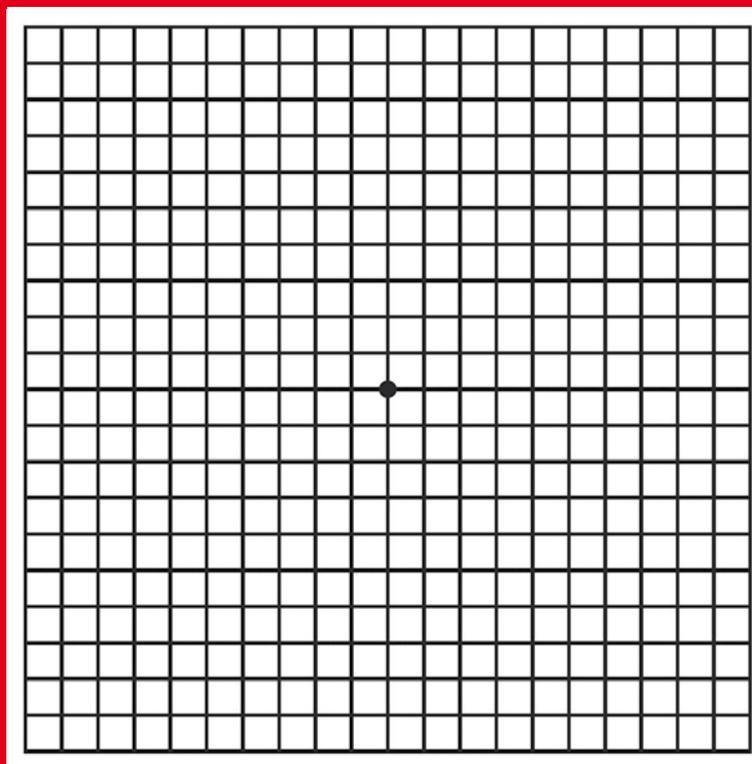
Ein weiterer Aspekt, warum sich Augen müde anfühlen, kann eine Unterversorgung der Augen mit Vitaminen und Nährstoffen sein. Das wohl bekannteste Vitamin in dieser Reihe ist Vitamin A. Die Netzhaut des Auges bildet daraus den Sehfärbstoff Rhodopsin. Viele weitere Vitalstoffe sind für eine optimale Funktion der Augen notwendig. Lutein und Zeaxanthin schützen die Augen vor künstlichem Licht, Vitamin C und E sowie die B-Vitamine sind ebenfalls für eine optimale Funktion der Augen wichtig.

Überlastung auch eine Augenerkrankung entstehen. So hat in den letzten Jahren zum Beispiel die Makuladegeneration stark zugenommen.

### Vorbeugende Untersuchungen

Zur Vorbeugung und Diagnostik der Makuladegeneration ist es unter anderem wichtig, regelmäßig den Augenhintergrund vom Augenarzt anschauen zu lassen. Dadurch kann rechtzeitig erkannt werden, ob sich Veränderungen zeigen. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie einmal jährlich Ihre Augen beim Augenarzt überprüfen lassen. Eine Möglichkeit der Selbsteinschätzung ist der Amsler-Gitter-Test. Er ersetzt

## Amsler-Gitter-Test



# In den letzten Jahren hat die Makuladegeneration stark zugenommen.

zwar nicht den Augenarzt, kann aber vorab einen kurzen Einblick geben, ob bereits beunruhigende Veränderungen vorhanden sind. Wenn Sie eine Sehhilfe tragen, lassen Sie diese für den Test auf. Betrachten Sie das Bild mit jedem Auge einzeln in einem Abstand von 35 bis 40 Zentimetern. Decken Sie dabei eines der Augen mit der Hand ab, aber kneifen Sie es nicht zu. Fixieren Sie den Punkt in der Mitte. Bei einem gesunden Auge erscheinen die Gitternetzlinien gerade, die Quadrate sind alle gleich groß, es sind alle Ecken sichtbar. Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Veränderungen im Gitter bemerkt haben, sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen.

Dazu gehören:

- fehlende Ecken des Bildes
- unterschiedlich große Quadrate
- ein grauer Schatten, der sich auf das Bild legt

- leere Stellen im Gitter
- verschwommene oder verzerrte Linien

Der Test kann nur erste Anhaltspunkte für eine Augenerkrankung liefern. Wenn Sie den Amsler-Gitter-Test ohne Einschränkung wahrnehmen, schließt das keine Augenerkrankung aus.

## Resümee

Die Augen zeigen an, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir rechtzeitig darauf hören, können wir mit Übungen, Kräutermanagement, einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und vielen anderen Möglichkeiten Schlimmeres verhindern. Auch die sogenannte „Altersweitsichtigkeit“, die mittlerweile immer früher auftritt, ist eine Ermüdungserscheinung der Augen. Durch die genannten Maßnahmen können wir vorbeugen und die Augen lange gesund erhalten.



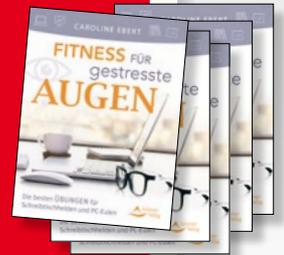
Caroline Ebert beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren mit den Augen. Sie ist Augenoptikermeisterin, ganzheitliche Sehtrainerin und Autorin. Durch die kinesiologische Arbeit in ihrer Augenschule „Eyeland“ konnte sie die Ursachen verschiedener Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeiten in Erfahrung bringen. Sie arbeitet sowohl mit Einzelpersonen als auch in Seminaren in kleinen Gruppen.

Für Firmen ist sie im gesamten deutschsprachigen Raum tätig. Aus den Erfahrungen und Erkenntnissen ihrer Arbeit entstanden mittlerweile acht Bücher, einige CDs und ein Kartenset zum Thema Augentraining.

Kontakt: [www.augenschule-eyeland.de](http://www.augenschule-eyeland.de)

## Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit **Deine Gesundheit** das Buch „Fitness für gestresste Augen“ von Caroline Ebert. Wir verlosen fünf Exemplare.



Beantworten Sie einfach folgende Frage:

**Wie heißt der Sehfärbstoff des Auges?**

- (A) Rhodopsin
- (B) Carotin
- (C) Lutein
- (D) Chlorophyll

Ihre Antwort senden Sie bitte an:  
ehlersverlag gmbh,  
Geltinger Str. 14e,  
82515 Wolfratshausen oder  
schicken Sie uns eine  
E-Mail an:  
[info@deine-gesundheit-online.de](mailto:info@deine-gesundheit-online.de)

**Einsendeschluss ist der 30.09.2020.**

Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

**Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!**  
Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch sind. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter [zentrale@ehlersverlag.de](mailto:zentrale@ehlersverlag.de) widerrufen, sich über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung Ihrer Daten beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen finden Sie auch unter [www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/](http://www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/)