

Augen auf, wenn's um die **Sehkraft** geht!

UNSER ÜBUNGEN FÜR DAS SEHTRAINING
AM ARBEITSPLATZ.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Augen auf.

Informationen über unsere Umwelt nehmen wir zum größten Teil mit den Augen auf. Für klares und entspanntes Sehen ist eine Vielzahl von gut koordinierten Vorgängen nötig – die meisten davon sind uns nicht bewusst.

Die wesentlichen Bereiche des Sehens umfassen nicht nur scharfes Sehen, sondern auch Augenbeweglichkeit, räumliches Sehen und die individuelle Wahrnehmung.

Gezieltes Sehtraining hilft

- visuelle Belastungen zu vermeiden,
- sich zu entspannen und die Sehkraft zu stärken,
- die Verarbeitung der Seheindrücke im Gehirn zu fördern und
- Kopfschmerzen zu vermeiden.

In diesem Flyer geben wir Ihnen nützliche Tipps und Übungen für den Alltag an die Hand, die kurz und effektiv sind und jederzeit von Ihnen durchgeführt werden können.

Alles im Blick
mit dem
richtigen
Sehtraining.



Die liegende Acht (Dauer: 1 Minute)

Um die Seheindrücke optimal aufzunehmen, sollten beide Augen perfekt aufeinander abgestimmt sein und sich gut koordiniert bewegen können. Die Voraussetzungen dafür sind bewegliche Muskeln im Auge und am Augapfel. Durch die aktive Augenbewegung werden die Augen außerdem auch gut mit Tränenflüssigkeit versorgt.

- Strecken Sie einen Arm vor sich in der Körpermitte aus.
- Machen Sie eine Faust und halten Sie den Daumen hoch.
- Beginnen Sie mit dem Daumen eine liegende Acht zu zeichnen.
- Die Acht sollte etwas breiter als Ihre Schultern sein.
- Nur der Blick folgt dabei der Bewegung. Der Kopf bleibt unbewegt.
- Nehmen Sie den Daumen wahr – und den unscharfen Hintergrund.

Diese Übung

- fördert die Lockerung der Augenmuskulatur,
- aktiviert die linke und rechte Gehirnhälfte und
- versorgt die Augen mit einem Tränenfilm und fördert die klare Sicht.



Wichtig zu wissen

Verspannte Augenmuskeln können eine Ursache für Hornhautverkrümmung sein. Entspannte Augenmuskeln fördern Ihr persönliches Wohlbefinden.

Der Fern-Nah-Wechsel (Dauer: 1 Minute)

Für gleichmäßig scharfes Sehen in Ferne und Nähe benötigen wir eine flexible Augenlinse. Monotone Sehbedingungen, wie zum Beispiel das Arbeiten am Computer, lassen die Linse und Muskeln unbeweglich werden.

- Blicken Sie mindestens sechs Meter weit in den Raum/die Natur.
- Halten Sie Ihren Daumen hochgestreckt eine Armlänge entfernt in der Körpermitte vor sich.
- Blicken Sie nun abwechselnd auf den Daumen und auf ein Objekt in der Ferne.
- Wechseln Sie im Sekundentakt zwischen Ferne und Nähe.

Diese Übung

- trainiert scharfes Sehen im Nahbereich,
- lockert die Muskeln im Augeninneren,
- regt den Stoffwechsel im Auge an und
- fördert die Flexibilität der Augenlinse.



Wichtig zu wissen

Eine bewegliche Augenlinse ermöglicht eine klare Sicht auf Fernes und Nahes.

Das beidäugige Sehen (Dauer: 1 Minute)

Um räumlich sehen zu können, benötigen wir das perfekte Zusammenspiel beider Augen. Im Gehirn werden die Seheindrücke zu einem Bild zusammengefügt.

- Halten Sie zwei Stifte in einer Flucht hintereinander vor Ihre Körpermitte.
- Konzentrieren Sie den Blick auf den vorderen Stift.
- Den hinteren Stift sollten Sie auch noch unscharf wahrnehmen.
- Sehen Sie neben dem hinteren Stift einen zweiten? Dann sind beide Augen gleichermaßen am Sehen beteiligt. Beim Blick auf den hinteren Stift verdoppelt sich der vordere Stift.
- Versuchen Sie, alle drei Stifte wahrzunehmen.

Diese Übung

- stärkt das beidäugige Sehen,
- fördert die Koordination der Seheindrücke im Gehirn,
- aktiviert die Konzentrationsfähigkeit und
- verbessert die Sehwarnnehmung.



Wichtig zu wissen

Für eine vollständige Sehwarnnehmung ist eine gute Koordination beider Gehirnhälften notwendig.

La Palma für eine kurze Seh-Reise (Dauer: einige Minuten)

Unsere Augen unterliegen großen Anforderungen durch anstrengende Naharbeit, künstliches Licht oder einseitige Sehbedingungen. Um wach und konzentriert sehen zu können, sind kurze Pausen im Sehen wichtig. Eine wirksame Entspannungsübung für die Augen trägt den Namen „Palmieren“. Palma ist der lateinische Begriff für Handfläche.

- Bedecken Sie die geschlossenen Augen mit den Handflächen.
- Entspannen Sie die Augen und lassen Sie bewusst Dunkelheit einkehren, damit sich die Sehzellen der Netzhaut nun regenerieren können.
- Atmen Sie ruhig und tief. Genießen Sie den Schutz sowie die Wärme der Hände.
- Nach einigen Minuten nehmen Sie bei noch geschlossenen Augen die Hände weg. Meist zeigt sich ein Rot- oder Orangeton.
- Dann blinzeln Sie mehrmals und öffnen langsam die Augen.
- Ein herzhaftes Strecken und Gähnen schließt die Übung ab.

Diese Übung

- bewirkt entspanntes Sehen,
- fördert die Regeneration der Netzhaut,
- ist gut für frische Sehkraft und neue Konzentration.



Wichtig zu wissen

Entspannte Augen lesen schärfer und deutlicher.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Einen Termin vereinbaren Sie bitte telefonisch unter **0800 255 0800** oder online unter **mobil-krankenkasse.de/termin**

Service-Points

- **Celle**, Burggrafstraße 1, 29221 Celle
- **Hamburg**, Hühnerposten 2, 20097 Hamburg
- **München**, Friedenheimer Brücke 29, 80639 München
- **Neu-Isenburg**, Martin-Behaim-Straße 8, 63263 Neu-Isenburg

Oder rufen Sie uns unter der kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800



mobil-krankenkasse.de