

## Frische und entspannte Augen an Bildschirm und Smartphone

### Augentraining am Arbeitsplatz

Die Augen brennen, der Kopf schmerzt, die Sicht wirkt verschleiert. Unter solchen und ähnlichen Reaktionen leiden viele Beschäftigte im Homeoffice. Seit dem ersten Lockdown haben sich noch viel mehr berufliche wie auch private Aktivitäten in den virtuellen Raum verlagert. Das beansprucht besonders die Augen.

Mit ihren Augen und dem guten Sehen haben sich im **Mai 2021** rund 50 Teilnehmer\*innen aus Deutschland, Österreich und Italien im **Münchener VDI Arbeitskreis Unternehmer und Führungskräfte** beschäftigt. Nicht nur theoretisch, sondern im eigenen Tun, Erleben und Fühlen. Mit viel Respekt vor unseren Sehwerkzeugen wie auch vor der **Referentin und Expertin für betriebliches Sehtraining Barbara Brugger**.

Klares Sehen ist das wichtigste persönliche Werkzeug, um bei der digitalen Arbeit Informationen aufzunehmen. Mobile Computer, virtuelle Meetings und die Tätigkeit im Homeoffice beanspruchen die Augen vieler Beschäftigten zurzeit besonders stark. Oft sind im Homeoffice die Aufgaben auf dem kleinen Display eines Notebooks statt auf einem oder gar zwei großen übersichtlichen Bildschirmen im Büro zu bewältigen. In der eigenen Wohnung beschränkt sich die Bewegung auf den Gang vom Computer zum WC und ein spontaner Plausch mit den Kollegen in der Kaffeeküche entfällt ganz. Das bietet auch den Augen kaum Abwechslung. Sie starren meistens auf den Computerbildschirm oder das Smartphone.

Barbara Brugger kennt aus ihrer Praxis in der betrieblichen Gesundheitsförderung die Sehprobleme von Beschäftigten, die täglich sechs bis zehn Stunden digitale Arbeit verrichten. An diesem online Themenabend lernten die Teilnehmer\*innen einfache und entspannende Augenübungen, die sich gleich am nächsten Morgen am Arbeitsplatz umsetzen lassen, das Sehen erleichtern und eine Überanstrengung der Augen reduzieren. Solche Augenübungen lindern Sehbeschwerden und helfen bei der digitalen Arbeit konzentriert und produktiv zu bleiben.

Was kann man sich von solchen Augenübungen erwarten? Nur ein bis zwei Minuten des Augentrainings

zwischendurch haben bereits einen deutlich wohltuenden Effekt. Eine Teilnehmerin mit verspannten Schultern, die regelmäßig zu Kopfschmerzen führten, berichtete: „Seit ich zwischendurch die Schultern lockere und öfter aus dem Fenster sehe, sind meine üblichen Kopfschmerzen wie weggeblasen.“

Langfristig wirken sich die Augenübungen aus, wenn man sie immer wieder macht. Um sie zu verinnerlichen, empfahl die Referentin, sich während der Arbeit bestimmte Erinnerungsanker zu setzen. Übliche Gewohnheiten, wie sich einen frischen Kaffee zu holen oder andere wiederkehrende Momente, eignen sich ideal als Erinnerungspunkt an die nächste Augenübung. Beispielsweise vor und nach dem Video-Meeting kurz die Augen zu schließen oder aus dem Fenster zu sehen, bringt den Augen schnell die nötige Entspannung.

*Barbara Brugger, ecovital  
Christa Holzenkamp, Leitung VDI Arbeitskreis*



Bildrechte: Barbara Brugger

### Zwei Augenübungen zum Ausprobieren

1. Blinzeln Sie beim nächsten Einatmen einige Male locker mit den Augenlidern. Beim Ausatmen schließen Sie die Augen und ruhen sich aus. Wiederholen Sie den Ablauf drei bis fünf Atemzüge lang.
2. Bewegen Sie Ihre Augen sanft und langsam zunächst von links nach rechts, dann von oben nach unten und schließlich im Kreis. Jede Richtung zwei- bis dreimal wiederholen. Danach die Augen für eine Weile schließen und tief durchatmen.