

## Zentrale Studienberatung

### Augenübung: Palmieren

Hast du nach langen Recherche- oder Schreibtätigkeiten am Bildschirm müde Augen oder siehst du leicht verschwommen? Dann ist es wichtig, Pausen einzulegen! Arbeitsmedizinische Studien weisen nach, dass bei regelmäßigen einseitigen Bildschirm-tätigkeiten schon nach zwei Stunden pausenlosen Arbeitens Beschwerden und Beeinträchtigungen der Augen wie Ermüdung, Sehschärfeminderung, Farbsinnstörungen, Akkommodations- und Adaptionstörungen auftreten!

Als Faustregel gilt: Nach einer Stunde Arbeitszeit am Bildschirm ist eine Arbeitsunterbrechung von 5-10 Minuten Pause sinnvoll. Solche regelmäßigen kurzen Pausen haben mehr Erholungswert als wenige lange.

Hierzu kannst du folgende kleine Übung durchführen, die jederzeit zur Entspannung der Augen und zur kurzfristigen Regeneration der Netzhaut eingesetzt werden kann.

#### Palmieren

*Reibe deine Hände gegeneinander bis sie warm werden und lasse den Kopf in die muschelartig geformten Hände hineinsinken. Schließe deine Augen und verdecke die Augäpfel, ohne dass die Augenlider von den Handflächen berührt werden. Atme ruhig weiter und lasse alle Muskeln in Gesicht, Schultern und Händen ganz locker. Genieße die Dunkelheit und wenn du diesen Effekt noch verstärken willst, stelle dir die Farbe „schwarz“ oder einen schwarzen Gegenstand vor. Achte darauf, wie du beim Ausatmen noch etwas mehr entspannen kannst...*

*Um die Übung zu beenden, nimm langsam die Hände herunter und öffne behutsam die Augen.*