



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🗣️

## Müde und trockene Augen? Verschwommene Sicht?



Wann hast du das letzte Mal an deine Augengesundheit gedacht? Sehen ist scheinbar selbstverständlich und damit das auch so bleibt, gibt es heute ein paar **effektive, einfache Augen-Yoga-Übungen** für dich, für zwischendurch, im Homeoffice.

### 👁️ Die 20-20-20 Regel

Bei der 20-20-20-Übung wendest du alle 20 Minuten den Blick vom Monitor ab und fokussierst deine Augen 20 Sekunden lang auf ein Objekt, das etwa 6 Meter entfernt ist, am besten aus dem Fenster oder in die Natur schauen. Alternativ kannst du auch vom Stuhl aufstehen und 20 Meter gehen. Das bringt gleich noch deinen Kreislauf in Schwung.

### 🕒 Die Augenuhr

Beginne abwechselnd ohne den Kopf zu bewegen und soweit wie es dir möglich ist nach oben und unten zu schauen, danach nach links und rechts. Weite die Übung aus, sodass du diagonal in die linke obere Ecke schaust und in die rechte untere Ecke, dann in die obere rechte Ecke und in die untere linke Ecke. Beginne nun mit deinen Augen ein gedachtes Uhrenziffernblatt abzuwandern. Du startest bei 12 Uhr, also ganz oben, danach wechselst du die Richtung.

### 👋 Akkommodieren

Decke dazu dein linkes Auge mit einer Hand ab. Strecke den freien Arm aus und fokussiere mit dem rechten Auge deine Fingerspitzen. Bewege deine Hand langsam auf das Auge zu und wieder weg. Führe die Übung dann auch mit dem rechten Auge durch.



Augen schonen bei viel PC Arbeit!

## Tipps für deine Bildschirmarbeit

- **Kontrast und Farben am Bildschirm einstellen.** Am besten geeignet sind eigentlich Schwarz-Weiß-Monitore mit hoher Auflösung. Unter Windows 10 passt du die Kontraste unter „Einstellungen“ und dann unter dem Punkt „Erleichterte Bedienung“ an. Bei einem Farbbildschirm wähle Farben im gelb-grünen Bereich. Verringere die Farbtemperatur deines Monitors auf 5.000 K, um den Blaulichtanteil zu reduzieren. So schonst du deine Augen. Vor allem jetzt, in der dunkleren Jahreszeit, kannst du zudem die Helligkeit des Bildschirms herunterregeln, sodass die Augen nicht ständig zwischen grellem Monitor und dunkler Umgebung wechseln müssen.
- Den **Nachtmodus** oder falls möglich auch **Blaufilter aktivieren!** Windows 10 bietet einen Nachtmodus und auch auf dem macOS kannst du den Dunkelmodus („Night Shift“) aktivieren.
- **Abstand zum Bildschirm halten.** Ideal ist eine Entfernung von 40 bis 76 Zentimetern.
- **Spiegelungen vermeiden**
- **Raumklima und Luftfeuchtigkeit beachten.** Regelmäßig Lüften tut deinen Augen gut. 50% Luftfeuchtigkeit sind ideal. Ist die Raumluft zu trocken, einfach ein Schälchen mit Wasser auf die Heizung stellen. Deine Augen mögen Toner-Ausdünstungen nicht. Also stelle den Drucker oder Kopierer immer entfernt von deinem Schreibtisch auf.

Immer schön den Durchblick behalten! 👁️💪😊

Auf deine Gesundheit! 🌈

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, [hello@anjaflessa.de](mailto:hello@anjaflessa.de), [www.anjaflessa.de](http://www.anjaflessa.de), Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

