Augen auf für deine Gesundheit

Augenübungen am Bildschirmarbeitsplatz

Med Uni Graz — Steiermärkische Krankenanstalten HELP — LKH-UNIV. KLINIKUM GRAZ

Augenrollen

langsame, große Kreise im
und gegen den Uhrzeigersinn

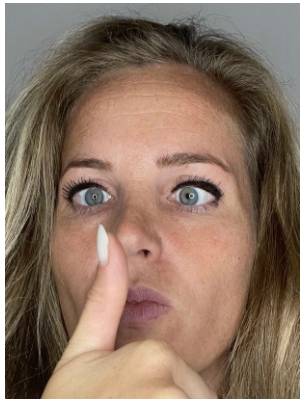


Blicksprünge

Blick nach oben,
unten, rechts,
links, diagonal



Nah - Fern - Fokus



Nah: Daumen in
etwa 50 cm
Entfernung fixieren



Fern: Blick in
die Ferne, min. 3 m

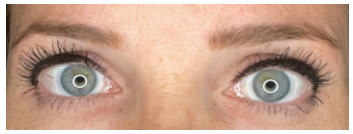
Augenachter

mit den Augen einer
liegenden Acht folgen



Blinzeltraining

in kurzen Abständen blinzeln

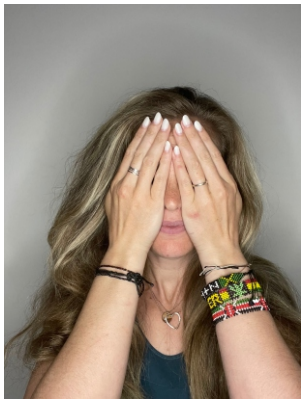




Palmieren

Handflächen reiben und
auf die Augen auflegen





©Team AMD