



Augentraining

WIE DU MIT EINFACHEN ÜBUNGEN DEINE
AUGEN ENTSPANNEN KANNST UND DEINE
SEHFÄHIGKEIT VERBESSERST.

info@duftwerkstatt.at
www.duftwerkstatt.at

Wichtiger Hinweis - Haftungsausschluss:

Für Fehler kann nicht gehaftet werden, diese Rezepturen sind nur Empfehlungen. Bei Krankheiten unbedingt immer vom Arzt abklären lassen!

Denn ätherische Öle und Co. sind kein Ersatz für Medizin, sie werden vorbeugend, begleitend und unterstützend angewandt.

Jede Dosierung und Verwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Auf Grund von besserer Lesbarkeit wird hier auf das Gendern verzichtet

Impressum:

© 2025, Rosina J., www.duftwerkstatt.at, info@duftwerkstatt.at

Wieso ist ein Augentraining nötig?

Unsere Augen leisten heute Höchstarbeit. Langes Starren auf Bildschirme, permanenter Leistungsdruck und ein Freizeitverhalten, das oft ebenfalls im Nahbereich stattfindet, nehmen ihnen die natürliche Bewegung und Abwechslung. Statt wie früher regelmäßig in die Ferne zu schauen, fokussieren wir fast den ganzen Tag auf kurze Distanzen.

Damit fordern wir unseren Augen eine enorme Sehleistung ab – meist ohne ihnen ausreichende Pausen zu gönnen. Wie oft lehnen wir uns zurück, schließen kurz die Augen oder lassen den Blick entspannt über die Landschaft schweifen? Solche natürlichen Erholungsmomente sind im modernen Alltag selten geworden.

Umso wichtiger ist es, die Augen bewusst zu entlasten. Bereits einfache „Augengymnastik“ kann helfen, die Überbeanspruchung durch dauerhafte Naharbeit auszugleichen. Von Jugendlichen, die viel lesen, über junge Erwachsene im Ausbildungsstress, Menschen im Büroalltag oder berufliche Viel-Leser bis hin zu Senioren – nahezu alle Altersgruppen sind heute betroffen.

Dabei ist Sehen ein hochkomplexer Vorgang. Unser Auge funktioniert in mancher Hinsicht ähnlich wie eine Kamera: Der äußere Aufbau sorgt für die Scharfstellung und Lichtführung, während die eigentliche Wahrnehmung in der Netzhaut stattfindet. Diese vielschichtige Struktur aus Nervenzellen kleidet das Augeninnere wie eine Tapete aus und übernimmt – vergleichbar mit dem Film in der Kamera – die Aufgabe, das Bild aufzunehmen und weiterzuleiten.

Entspannungsübungen für die Augen

Tägliche Bildschirmarbeit stresst unsere Augen und strengt auf Dauer an. Folgend kann es zur Überlastung der Augen kommen, welches sich in reduzierten Sehleistungen, brennenden oder trockenen Augen sowie Kopfschmerzen äußern kann. Um eine Überlastung der Augen vorzubeugen, gönne dir und deinen Augen regelmäßig eine Pause und Entspannung! Mit folgenden Übungen erholen sich deine Augen schnell.

Übung 1: Augen Schließen

Dies ist die wirklich einfachste Übung. Dazu ab und zu die Augen schließen und sich entspannen.

Übung 2: Augenhöhlenmassage

Massiere mit deinen Fingerkuppen den knöchernen Rand deiner Augenhöhle. Beginne bei der Nase und arbeite dich über die Augenbrauen bis zur Schläfe vor. Führe diese Übung mind. 20- 30 sec. durch. Entspannung für dich und deine Augen!

Übung 3: Palmieren

Setze dich bequem hin und reibe deine Handinnenflächen aneinander, bis sie warm sind. Dann wölbe die Hände so, dass sie jeweils eine Kuhle bilden, und lege diese über die Augen. Schließe deine Augen und lasse sie für ca. 20- 30 sec. in der Dunkelheit ruhen. Atme ein paar Mal tief ein und aus, während deine Sehzellen abschalten und das Auge sich entspannt.

Übung 4: In die Ferne sehen

Schaue während der Arbeit öfters in die Ferne z.B. aus dem Fenster. Entspannt unsere Ziliarmuskeln, die feinen Muskeln rund um die Linse, welche dem Auge helfen, sich auf unterschiedliche Entfernung einzustellen.

Übung 6: Abklopfen

Schließe die Augen und lege deinen Mittel- und Zeigefinger locker auf die Augenbrauen. Klopfen etwa eine Minute sanft um die Partie deiner Augen herum. Klopfen nur so stark wie es dir angenehm ist. Entspannt die Augen und fördert die Durchblutung.

Übung 6: Blinzeln

Versuche während der Bildschirmarbeit häufiger und bewusst zu blinzeln, denn es befeuchtet unsere Augen und beugt somit trockene Augen vor. Und wenn wir versuchen, knapp eine Minute so oft und locker wie möglich versuchen zu blinzeln trainiert es sogar nebenbei noch unsere Augenmuskeln!

Hilfe aus der Aromapraxis zur Entspannung

Ob du nun für die Massage ein Massageöl verwendest oder es ohne machst, ist ganz dir überlassen. Mache es so wie es sich für dich gut anfühlt.

Geeignet sind sanfte, sensible Massageöle wie z.B. Mandelöl, Aprikosenkernöl oder auch Kokosöl und Jojobaöl.

Wichtig - ätherische Öle gehören keinesfalls in die Augen oder in deren Nähe!

Augenkompressen mit Rosenhydrolat

Wenn du dich etwas mehr mit Hydrolaten beschäftigst, dann ist dir diese Anwendung sicherlich bekannt. Ich erkläre sie jedoch trotzdem nochmals kurz.

Augenkompressen mit Rosenhydrolat sind herrlich bei trockenen Augen, juckenden, überanstrengten und auch gereizten Augen. Sie kühlen, wirken abschwellend und herrlich entspannend. Dazu nimmst du einfach 2 Wattepads und sprühst Rosenhydrolat auf. Diese werden dann auf die geschlossenen Augen, also die Augenlider gelegt. Damit dann für mehrere Minuten entspannen, so lange wie es einfach angenehm ist für dich.

Übung 1 und Übung 3 lassen sich auch so durchführen.

Trainingsübungen für die Augen

Neben Entspannungsübungen für die Augen kann einfaches Augentraining ebenfalls eine Überlastung der Augen sowie eine Verschlechterung der Sehkraft vorbeugen. Zudem lockert es die Augenmuskeln. Weniger als fünf Minuten täglich trainieren deine Augenmuskeln und stärken dich für die Bildschirmarbeit!

Übung 1: Augenschwingen

Das Schwingen trainiert die äußeren Augenmuskeln. Dies ist wichtig, weil du deine Augen bei der Bildschirmarbeit kaum bewegst. Für die erste Übung strecke deinen Arm entspannt nach vorn und schwinge ihn in einem Halbkreis von rechts nach links. Halte den Kopf dabei ruhig und folge nur mit den Augen deiner Hand.

Übung 2: Nah-Fern-Sehen

Fokussiere zuerst einen Gegenstand in der Nähe z.B. ein Fensterkreuz und schaue anschließend auf einen in der Ferne. Z.B. auf einen Baum aus dem Fenster hinaus. Führe dies im Wechsel durch. Durch das wechselnde Fokussieren werden die Augenmuskeln und das Scharfsehen trainiert. Diese Übung kann mit jedem beliebigen Gegenstand durchgeführt werden, solange die Gegenstände in unterschiedlichen Abständen zueinanderstehen. Wiederhole die Übung nach Bedarf, aber achte drauf, dass die Augen nicht zu sehr anstrengt werden.

Übung 3: Daumenfokussierung

Halte einen Daumen ca. 30-40cm vor deinen Kopf und fokussiere ihn. Beginne nun umherzulaufen, ohne den Daumen aus dem Fokus zu nehmen. Achte trotzdem auf die Gegenstände in deinem Blickfeld und zähle sie nacheinander auf. Diese Übung hat einen positiven Einfluss auf dein peripheres Sehen, die Wahrnehmung von Dingen außerhalb unseres Fokusbereichs.

Übung 4: Liegende Acht

Schließe die Augen und male bei geschlossenen Augen mit den Augen etwa 20-mal eine liegende Acht in die Luft vor dich. Stärkt die Augenmuskeln und beugt eine einseitige Überlastung vor.



Übung 5: Akkomodieren

Stelle oder setze dich aufrecht in und strecke beide Arme etwa eine halbe Armlänge grade vor deinem Körper aus. Die Hände werden dabei senkrecht nach oben aufgestellt. Schau zuerst auf deinen Handrücken und führe anschließend langsam die Hände nach links und rechts auseinander. Das Ziel ist, die Handflächen so lange wie möglich im Blick zu behalten. Sobald die Hände aus dem Blickfeld geraten, werden die Hände wieder zueinander geführt. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal. Trainiert die Augenmuskeln sowie das periphere Sehen.

Übung 6: Bewegende Augäpfel

Schließe deine Augen und beginne deine Augäpfel zu bewegen. Wechsle hierbei die Richtungen. Starte mit senkrechten Bewegungen von oben nach unten und wechsle in waagerechte Bewegungen von rechts nach links. Anschließend bewege die Augäpfel diagonal in beide Richtungen. Wiederhole jede Einzelübung etwa fünfmal. Wirkt einer einseitigen Belastung der Augen entgegen und trainiert die Bewegung der Augenmuskeln.

Fazit

Auf unsere Augen vergessen wir nur allzu gerne, jedoch auch sie brauchen Pflege, Entspannung und etwas Training. Mit diesen vorher beschriebenen Übungen kannst du deine Augen entspannen und trainieren. Täglich über einen längeren Zeitraum hinweg wirst du Ergebnisse sehen!

Wünsche dir viel Freude beim Entspannen der Augen und Trainieren und bleib gesund!
Rosina J.