

Lernen lernen



Entspannung der Augen bei Bildschirmarbeit

Wer ständig konzentriert auf den Bildschirm schaut, sollte den Augen immer wieder kurze Pausen gönnen. Die Augenmuskeln ermüden nach einiger Zeit und daher sollte auf regelmäßige Bildschirmpausen nicht vergessen werden. Bei zu langer Bildschirmarbeit können Beschwerden wie Brennen, Flimmern oder Zucken der Augen, Verschwimmen von Buchstaben bis hin zu Kopfschmerzen eintreten.

Damit es nicht so weit kommt, können dir folgenden „3 Fs“ helfen, deine Augen zu entspannen:

	Frischluft Lüfte regelmäßig den Raum, damit deine Augen mit frischer, sauerstoffreicher Luft versorgt sind.
	Fernblick Schau bewusst von Zeit zu Zeit beim Fenster hinaus. Der Blick in die Ferne oder ins Grüne entspannt deine Augen.
	Flüssigkeit Trinke ausreichend, damit deine Schleimhäute feucht bleiben und damit deine Augen nicht austrocknen. Greife beim Trinken vor allem zu Wasser und nicht auf zu stark gesüßte Drinks!

Die „20-20-20 Regel“ ist auch hilfreich!

Durch die ständige Nahaufsicht auf den Bildschirm spannt sich die Augenmuskulatur an. Regelmäßige Pausen sind deshalb wichtig, gut zu merken ist die 20-20-20 Regel: Alle 20 Minuten mindestens 20 Sekunden auf ein Objekt schauen, das mindestens 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist.

[https://www.geo.de/wissen/gesundheit/bildschirmarbeit--tipps-fuer-strapazierte-augen-30802496.html#:~:text=20%2D20%2D20%20Regel%3A%20Durch%20die%20st%C3%A4ndige%20Nahsicht%20auf,6%20Meter\)%20entfernt%20ist.](https://www.geo.de/wissen/gesundheit/bildschirmarbeit--tipps-fuer-strapazierte-augen-30802496.html#:~:text=20%2D20%2D20%20Regel%3A%20Durch%20die%20st%C3%A4ndige%20Nahsicht%20auf,6%20Meter)%20entfernt%20ist.)