

Yoga: Übungen für überlastete Augen

Die meisten Menschen nutzen ihre Fenster zur Welt, ohne sich darüber groß Gedanken zu machen. Augen leisten aber Schwerstarbeit. Sie nehmen etwa zehn Millionen Informationen pro Sekunde auf. Eine Übungsreihe, die überlasteten Augen hilft.

Normalerweise sollten sich die Augen laufend bewegen – etwa ein Gemälde im Wohnzimmer betrachten, weiter gleiten und durchs Fenster hindurch den Krähenchwarm in der Ferne beobachten, um dann anschließend die Armbanduhr zu fokussieren. Doch vor allem der Arbeits- oder Studienalltag sieht anders aus. Nicht selten sitzen Menschen stundenlang vor dem Computer, starren in den Bildschirm und konzentrieren sich auf ihre Arbeit. Da die Blickpunkte immer in der gleichen Entfernung liegen, sinkt die Anzahl der Lidschläge. Sie verteilen dadurch nicht mehr die Tränenflüssigkeit über die Augen, so dass diese austrocknen, anfangen zu brennen und stark ermüden.

Einige Hinweise vor der Übungsreihe nach Nora Kowalski für überlastete Augen im Stehen oder im Sitzen. Ein Mund voll Wasser nehmen und die Augen 10 Mal mit kaltem Wasser spülen – das wirkt sehr belebend. Überanstrengten Augen hilft außerdem, alle 30 Minuten durchs Fenster in die grüne Natur zu blicken. Sollte das nicht möglich sein, so dient auch eine Zimmerpflanze oder ein grünes Dekorationstuch als Ersatz. Wer die folgenden Übungen macht, sollte den jeweiligen Blickpunkt bewusst fixieren, damit sich die Augen auf die verschiedenen Entfernungen einstellen. Die Augen bewegen sich langsam, möglichst gleichmäßig und ruhig.

1. Einfache Augenübungen – Kopf bewegt sich nicht

Seitwärts: Der Blick wandert zuerst langsam ganz nach rechts, dann wieder zur Mitte, wo er kurz



Yogalehrer Werner Bruckner

stehen bleibt, anschließend ganz nach links und erneut zur Mitte. Insgesamt 3 Mal.

Auf und ab: Der Blick wandert zuerst langsam ganz nach oben, dann ganz nach unten. Auch bei dieser Übung in der Mitte kurz stehen bleiben. Insgesamt 3 Mal.

Augenrollen: Die Augen langsam 3 Mal im Uhrzeigersinn und 3 Mal in Gegenrichtung rollen.

2. Augenfixierung – Kopf bewegt sich nicht

Geradeaus: Beide Arme nach vorne strecken, Daumen nebeneinander halten und hochstellen. Die Augen fixieren den rechten Daumnagel. Die rechte Hand langsam bis fast zur Nase heranziehen. Die Augen bleiben auf den Daumen fixiert. Den rechten Arm langsam wieder strecken. Dann das Gleiche mit dem linken Arm. Insgesamt 2 Mal.

Seitwärts: Beide Arme nach vorne strecken, Daumen nebeneinander halten und hochstellen. Den rechten Arm gestreckt zur Seite bewegen, dann wieder zurück zur Mitte. Die Augen fixieren dabei auch den Daumnagel. Dann das Gleiche mit dem linken Arm. Insgesamt 2 Mal.

3. Augenkontraktion

A: Augen zusammenknäufen, dann entspannen. 10 Mal.

B: Augen zusammenknäufen, dann weit aufreißen. 10 Mal.

4. Augen reiben

Die Handballen sanft auf die geschlossenen Augen legen. 5 Mal nach außen kreisen, dann 5 Mal nach innen kreisen. Beim Kreisen der Handballen auf den Augäpfeln bewegen sich die Hände gegeneinander. Am Ende zu den Schläfen fest ausstreichen.

5. Warme Hände

Die Handflächen solange gegeneinander reiben, bis sie sich ganz warm anfühlen. Dann die Handflächen sanft auf die geschlossenen Augen legen, bis sie keine Wärme mehr abgeben.

6. Entspannung

Mit geschlossenen Augen sich innerlich bestätigen: „Die Augen haben sich erholt, sie sehen wieder sehr gut und bleiben gesund.“ 2 Minuten.

Werner Bruckner,
Yogalehrer und Journalist

Anzeige

Neue Kurse am Dienstag
„Yoga für Fortgeschrittene 1“,
Start, 17.04., 18.00 Uhr,
12 Abende
„Yoga für einen gesunden
Rücken“,
Start, 17.04., 20.00 Uhr,
12 Abende

Kursort:
Tübinger Freie Waldorfschule,
Infos und Anmeldung:
www.yoga-am-werk.de oder
Telefon 07071/565 12-10

1. Kunsthandwerkermarkt

Am 17. März 2012 von 10.00 bis 18.00 Uhr findet im Gemeindehaus, Kirchhalde 2, in Unterjesingen der 1. Kunsthandwerkermarkt statt. Gezeigt werden u. a. handgefertigtes aus Stoff, eleganter Schmuck, Papierarbeiten, edle Dekorationen, mediterrane Objekte und Pflanzen u. v. m.

Kostenlose Rentenberatung

Kostenlosen Rat zu Rentenangelegenheiten gibt Ihnen Johannes Schardt am Montag, 19. März von 14.00 bis 17.00 Uhr. Der ehrenamtliche Berater der „Deutschen Rentenversicherung Bund“ (früher BfA) ist bei der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) Tübingen in der Herrenberger Straße 38 zu finden. Selbstverständlich können auch Rentenansprüche gestellt oder Kontenklärungen durchgeführt werden. Sie sollten Ihren Ausweis und möglichst vollständige Rentenunterlagen mitbringen. Ratsuchende müssen sich vorher unbedingt telefonisch unter 07071/83687 (priv.) anmelden.

Bargeldlos am Parkscheinautomat

Ab Montag, 5. März wurden die verbliebenen rund 170 alten Parkscheinautomaten im Stadtgebiet gegen neue Geräte ausgetauscht. An den neuen Automaten kann bargeldlos mit EC-Karte gezahlt werden, zudem sind sie einfacher zu leeren und besser vor Aufbruch geschützt.

Die Modernisierung sorgt auch dafür, dass künftig eine Fernüberwachung möglich ist.

Die Automaten melden ihren Zustand und etwaige Probleme wie Störungen oder Entleerungsbedarf an die Zentrale, so dass Entleerung und Wartung zeitnah erfolgen können. Die Betriebskosten sinken und Wartung sowie Entleerung werden einfacher, was den Personalaufwand verringert. Der Austausch beginnt auf dem Schnarrenberg und dauert acht Wochen. Bereits im Herbst 2011 hatten die städtischen Servicebetriebe (KST) Parkscheinautomaten in Derendingen und anderen Teilen des Stadtgebietes ausgetauscht. Die Gesamtkosten belaufen sich auf knapp eine Million Euro.