

Atem – und Muskelentspannung

- für frische Raumlufte sorgen, Stoßlüftung immer wieder tief durchatmen.
Wahrnehmen, welcher Atemtyp bin ich?
Eher Bauchatmung, Brustatmung, kombinierte Atmung?

- Bewusst Ausatmen
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Rückenfitness

Entspannter Nacken und Rücken unterstützen unser Sehen und unser Wohlbefinden.

- Nacken- und Kopfmassage :
Linken Schultermuskel mit rechter Hand greifen und massieren.
Ziehen Sie mit den Fingerspitzen die Haut beiderseits der Halswirbelsäule auseinander, sich von unten bis zur Schädelbasis hocharbeiten.
Mit den Daumen Hinterhauptsknochen und Areal hinter den Ohren massieren, dann mit Fingerspitzen Schädelkopfhaut hin und herschieben.
- Strecken, Dehnen, Schütteln, Aufstehen, Gehen
- Sport und Entspannung in der Freizeit
- bewegte Kurzpausen am Arbeitsplatz

Katrin Schmerberg

Fachärztin für Arbeitsmedizin
Filchnerstraße 2
95448 Bayreuth
0921/51667088

info@arbmed-schmerberg.de

Kleine Augenfibel



Für Alle mit hohen Sehanforderungen z.B. am Bildschirm, in der Endkontrolle...



Katrin Schmerberg

Fachärztin für Arbeitsmedizin

Augenschule- Übungen an Ihrem Arbeitsplatz

Augen feucht halten

- viel trinken
- Auge immer wieder mit Tränenflüssigkeit benetzen: blinzeln, blinzeln, blinzeln

blinzeln I blinzeln I blinzeln

Augenmuskeln bewegen

Kopf bleibt in der gleichen Position, nur die Augen bewegen sich:

- schauen Sie mit den Augen nach links, dann rechts oben, nach rechts, dann rechts unten diagonal...
- zeichnen Sie mit Ihren Fingern eine waagrecht liegende Acht in die Luft und folgen mit den Augen Ihrem Finger

blinzeln I blinzeln I blinzeln

Unterschiedliche Sehabstände schaffen

- Augen weg vom Bildschirm, Arbeitsplatz, wenn ihr PC Sie gerade nicht braucht!
- Augenrallye: mit den Augen Punkte auf dem Tisch, dann im Raum, am Fenster, außerhalb und zum Schluss weit in der Ferne jeweils kurz fixieren, umfahren Sie die Umrisse.

blinzeln I blinzeln I blinzeln

Entspannung durch Dunkelheit

- Augen immer wieder kurz schließen
- Palmieren: Handflächen aneinander reiben, bis sie warm werden, dann Handflächen auf die Augenhöhlen legen, so dass Finger auf der Stirn über Kreuz zu liegen kommen, Augen schließen und Ruhe, Dunkelheit und Wärme genießen.

blinzeln I blinzeln I blinzeln

Entspannung mit dem magischen Auge

Kennen Sie noch die bunten 3- D-Bilder?

- vors Fenster stellen, beide Mittelfinger vor dem Körper zusammenführen, langsam Arme öffnen und Finger nach außen ins äußere Blickfeld gleiten lassen. Dann Hände wieder aufeinander zu bewegen, bis sich wieder die Mittelfingerspitzen in Ausgangsstellung berühren.

- Daumentor: Halten Sie einen Daumen ca.20 cm, den anderen 40 cm vor ihre Nasenspitze. Blicken Sie zuerst auf den vorderen, dann auf den hinteren Daumen. Der Daumen, den Sie gerade nicht ansehen, erscheint doppelt!

blinzeln I blinzeln I blinzeln

Farben tanken

Grautöne langweilen unsere Augen, bunte Farbkontraste regen sie bei der Seharbeit an. Farbtupfer rund um ihren Arbeitsplatz heben also nicht nur die Stimmung...

blinzeln I blinzeln I blinzeln

