

Vom blinden Huhn zum Adlerauge

**7 effektive Übungen für
besseres Sehen**



Impressum:

Herausgegeben von: maxLQ, ein Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH,
Koblenzer Str. 99, 53177 Bonn | Geschäftsführer: Richard Rentrop | Amtsgericht
Bonn, HRB 7435 | www.maxLQ.de | Herausgeber und redaktionell Verantwortlicher: Daniel Feyen

Bildurheber: <https://stock.adobe.com/>
Layout & Satz: Natalie Recke, Florstadt

ISSN 2943-503X

Bitte beachten Sie: Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Die hier veröffentlichten Informationen und Tipps können jedoch die Beratung und Betreuung durch einen Arzt nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. Für Hinweise und Anregungen allgemeiner Art sind wir jederzeit dankbar.

© 2025 by FID Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke und Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

Vorwort

Liebe Leser,

Geben Sie Ihren Augen die Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Unsere Augen leisten Tag für Tag Erstaunliches. Doch Stress, Bildschirmarbeit und das natürliche Altern hinterlassen Spuren: Müde, trockene oder angespannte Augen sind keine Seltenheit. Vielleicht fällt Ihnen das Fokussieren schwerer, oder Ihre Sehschärfe hat einfach altersbedingt nachgelassen?

Die gute Nachricht: Sie könnten selbst etwas tun! Dieser Ratgeber würde Ihnen 7 gezielte Übungen vorstellen, die Ihre Augen entlasten und trainieren könnten. Mit wenig Aufwand könnten Sie von diesen Vorteilen profitieren:

- ✓ Mehr Beweglichkeit und Kraft für Ihre Augenmuskulatur
- ✓ Weniger Ermüdung und Trockenheit
- ✓ Eine bessere Durchblutung im Augenbereich
- ✓ Mehr Fokus und klares Sehen
- ✓ Verzögerung altersbedingter Veränderungen
- ✓ Verbesserung bestehender Weit- und Kurzsichtigkeit
- ✓ Mehr Ausdauer für langes Lesen oder Arbeiten am Bildschirm

Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit und tun Sie aktiv etwas für Ihre Sehkraft! Doch das ist nur ein Baustein eines ganzheitlichen Ansatzes. Wie Sie Ihre Augen zusätzlich unterstützen können, erfahren Sie in Augen & Ohren – Wieder besser sehen & hören. Das Portal unter augen-ohren.com liefert Ihnen wertvolle Tipps für entspanntes und gesundes Sehen – einfach mal reinschauen!

Für klare Sicht und entspannte Augen, Ihre



Daniela Heinle, Herausgeberin

So holen Sie das Beste aus Ihrem Augen-Training heraus

Damit Ihr Augentraining optimal wirkt, sollten Sie versuchen, die Übungen ohne Sehhilfe auszuführen. Falls das anfangs zu anstrengend ist, nutzen Sie Ihre Brille oder Kontaktlinsen, aber reduzieren Sie deren Einsatz schrittweise. Ihr Sehvermögen wird sich mit der Zeit daran gewöhnen.

- Wählen Sie gezielt einige Übungen aus, die Ihnen besonders guttun, und integrieren Sie diese in Ihren Alltag, etwa beim Warten an der Bushaltestelle oder während eines Spaziergangs.
- Entspannung ist entscheidend. Führen Sie dafür Übung 3 durch.
- Wechseln Sie Ihre Übungen regelmäßig, um verschiedene Augenmuskeln zu aktivieren.
- Planen Sie bewusst Erholungspausen ein.
- Auch Ihre Körperhaltung spielt eine Rolle. Daher ist es wichtig zwischendurch immer wieder Übung 1 und 2 einzubauen. Ein entspannter Nacken und gelöste Schultern fördern die Durchblutung, während eine sanfte Kopfmassage Verspannungen rund um die Augen löst.

Mit diesen einfachen Tipps unterstützen Sie Ihre Augen bestmöglich für mehr Sehkomfort und Wohlbefinden im Alltag.

Wichtig: Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden. Wenn eine Übung unangenehm wird oder Ihre Augen überfordert, legen Sie eine Pause ein und setzen Sie das Training später fort.

Übung 1:

Entspannte Schultern für entspanntes Sehen

Dauer: 7 Minuten

Damit Ihre Augen optimal arbeiten können, braucht es nicht nur ein gutes Training, sondern auch eine entspannte Körperhaltung. Besonders wichtig ist dabei die Schulter- und Nackenmuskulatur. Ist dieser Bereich verspannt, wird die Durchblutung im Hinterkopf beeinträchtigt, was sich negativ auf Ihr Sehvermögen auswirken kann. Auch Verspannungen im Rücken und Kiefer haben oft einen Einfluss auf die Augenbeweglichkeit.

Mit dieser einfachen Massage lösen Sie Verspannungen und sorgen für mehr Wohlbefinden:

1. Schultermuskeln lockern

Massieren Sie mit der rechten Hand sanft Ihre linke Schulter und den Nacken. Kneten Sie die Muskulatur mit leichtem Druck und wandern Sie dabei langsam entlang des Bereichs. Stützen Sie den rechten Ellbogen mit der linken Hand ab, um die Bewegung zu kontrollieren.

2. Seitenwechsel

Nun ist die andere Seite dran: Die linke Hand massiert die rechte Schulter und den Nacken, während Sie den linken Ellbogen mit der rechten Hand abstützen.

3. Muskeln ausstreichen

Streichen Sie nun mit allen Fingern von hinten über die Schultern nach vorne bis zum Brustbein. Diese Bewegung hilft, Verspannungen zu lösen und den gesamten Bereich zu entspannen.

4. Sanfte Kreismassage am Halsansatz

Legen Sie Ihre Mittelfinger an den hinteren Halsansatz, direkt neben der Wirbelsäule. Machen Sie dort kleine, kreisende Bewegungen, um die Muskulatur zu lockern.

5. Hoch bis zum Schädel arbeiten

Setzen Sie Ihre Mittelfinger einen Fingerbreit höher an und wiederholen Sie die kreisenden Bewegungen. Arbeiten Sie sich langsam bis zu den Schädelknochen hoch. Gehen Sie dabei besonders sanft vor.

6. Augenpunkte aktivieren

Legen Sie beide Mittelfinger auf die Augenpunkte. Diese Punkte liegen auf Augenhöhe im Bereich des Hinterkopfes. Atmen Sie tief aus, nehmen Sie die Finger kurz weg und atmen Sie dabei wieder ein. Wiederholen Sie dies dreimal.

7. Tief durchatmen und nachspüren

Schließen Sie für einen Moment die Augen, atmen Sie tief durch und lassen Sie die Entspannung wirken. Ihre Schultern sollten sich jetzt leichter anfühlen und Ihre Augen profitieren ebenfalls bereits von dieser Lockerung.

Diese kleine Routine kann viel bewirken! Wiederholen Sie sie regelmäßig, um Verspannungen zu vermeiden und Ihre Augen zu entlasten.

Wussten Sie, dass Gähnen Ihnen guttut?

Gähnen ist mehr als nur ein Zeichen von Müdigkeit. Es entspannt die Kiefer-, Gesichts- und Augenmuskulatur, regt die Tränenkanäle an und fördert die psychische Entspannung. Durch das tiefe Ein- und Ausatmen wird nicht nur mehr Sauerstoff aufgenommen, sondern auch die Durchblutung angeregt – ein echter Frischekick für Körper und Geist.

Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Gähnen, gerne kombiniert mit einer ausgiebigen Dehnung. Ihr ganzer Körper wird es Ihnen danken und Ihre Augen bleiben dabei angenehm befeuchtet. Haben wir sie schon zum Gähnen angeregt? Nur raus damit!

Übung 2:

Probieren Sie es mit dem Palmieren

Dauer: 2 bis 15 Minuten

Unsere Augen sind ständig Licht und visuellen Reizen ausgesetzt. Doch genau wie der Körper brauchen auch sie Pausen, um sich zu regenerieren. Diese Übung nutzt Dunkelheit und Wärme, um die Sehzellen zu entspannen, die Augenmuskulatur zu lockern und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

So gönnen Sie ihren Augen eine Pause:**1. Wärme erzeugen**

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie spürbar warm sind. Die entstehende Wärme sorgt für eine wohltuende Entspannung der Augenpartie.

2. Dunkelheit schaffen

Legen Sie Ihre Hände sanft über die geschlossenen Augen. Die Fingerspitzen können sich leicht überkreuzen, während die Handballen am oberen Wangenbereich aufliegen. Achten Sie darauf, dass kein Licht mehr eindringt, aber kein Druck auf die Augäpfel entsteht.

3. Atmen und loslassen

Atmen Sie tief ein und aus. Mit jedem Atemzug sinken Schultern und Gesichtsmuskeln ein wenig mehr in die Entspannung. Spüren Sie, wie die Dunkelheit Ihren Augen guttut und der ständige visuelle Input in den Hintergrund tritt.

4. Eine angenehme Haltung finden

Ob im Sitzen, Liegen oder Stehen – wichtig ist, dass Sie sich wohlfühlen. Falls Sie sitzen, können Sie Ihre Ellbogen auf einem Tisch oder Kissen abstützen, um Verspannungen zu vermeiden.

5. Entspannen solange es guttut

Bleiben Sie so lange in dieser Position, wie es sich angenehm anfühlt. Schon zwei Minuten können helfen, ideal sind zehn bis fünfzehn Minuten.

6. Langsam zurückkommen

Bevor Sie die Hände lösen, blinzeln Sie sanft in die Dunkelheit und lassen Sie Ihre Augen sich anpassen. Nehmen Sie dann langsam die Hände weg und öffnen Sie die Augen erst, wenn sie sich dazu bereit anfühlen.

Übung 3:

Die wohltuende Klopfmassage für die Augen

Dauer: 2 Minuten

Ihre Augen fühlen sich müde und schwer an? Mit dieser einfachen Massage wecken Sie sie sanft auf, fördern die Durchblutung und genießen einen klareren Blick.

So funktioniert es:

1. Augen schließen und entspannen

Atmen Sie tief ein und aus. Lassen Sie Ihr Gesicht locker.

2. Sanftes Klopfen

Nutzen Sie Zeige- und Mittelfinger und klopfen Sie leicht um die Augen herum. Starten Sie an den Augenbrauen, gehen Sie über die Schläfen bis unter die Augen und zurück zur Nase.

3. Mehrfach wiederholen

Wiederholen Sie die Bewegung mindestens fünfmal in fließendem Rhythmus.

4. Entspannung vertiefen

Atmen Sie bewusst aus. Lassen Sie beim Ausatmen ruhig ein leichtes Seufzen zu. Falls Sie gähnen müssen, umso besser.

5. Letzte Verspannungen lösen

Streichen Sie mit den Fingerspitzen sanft von der Gesichtsmitte nach außen.

Fühlt sich Ihr Gesicht jetzt lockerer an? Ihre Augen frischer? Dann gönnen Sie sich diese kleine Auszeit ruhig öfter.

Übung 4: **Die Nase als Pinsel**

Dauer: 2 bis 5 Minuten

Diese Übung entspannt Ihren Nacken- und Schulterbereich, lockert die Augenmuskulatur und fördert die Durchblutung vom Nacken bis zum Hinterkopf. Dadurch wird auch das Sehzentrum besser versorgt, was die Sehleistung positiv beeinflussen kann.

Legen Sie los:

Sie können diese Übung im Stehen, Sitzen oder sogar unterwegs durchführen. Achten Sie auf eine aufrechte, entspannte Haltung.

1. Den inneren Pinsel entdecken

Stellen Sie sich vor, dass sich an Ihrer Nasenspitze ein unsichtbarer Pinsel befindet, dessen Länge sich je nach Zielobjekt anpasst.

2. Nahe Objekte nachzeichnen

Beginnen Sie damit, nahe gelegene Gegenstände (ca. 0,5 bis 1 Meter entfernt) sanft mit Ihrem „Nasenpinsel“ nachzuzeichnen. Führen Sie dabei weiche, fließende Bewegungen aus.

3. Den Radius vergrößern

Weiten Sie den Radius schrittweise und „pinseln“ Sie auch weiter entfernte Objekte (bis zu 5 Meter).

4. Wechsel zwischen Nähe und Ferne

Variieren Sie zwischen nahen und fernen Objekten und halten Sie Ihren Kopf und Nacken dabei stets sanft in Bewegung.

5. Formen spielerisch gestalten

Experimentieren Sie mit verschiedenen Formen: Umkreisen Sie Gegenstände, ziehen Sie geschwungene Linien oder „malen“ Sie die Objekte in Ihrer Vorstellung.

Extra-Tipp:

Wenn Sie während der Übung bewusst blinzeln und tief durchatmen, entspannen Sie zusätzlich Ihre Augen und fördern eine bessere Sauerstoffversorgung. Das steigert den positiven Effekt auf Ihre Sehkraft!

Übung 5:**Nah und Fern fokussieren**

Dauer: 2 bis 5 Minuten

Diese Übung trainiert Ihre Augen, sich mühelos an verschiedene Entfernungen anzupassen. Sie sorgt für Entspannung und neue Frische im Blick.

Versuchen Sie folgende Schritte:

Führen Sie die Übung am besten an einem Fenster oder direkt im Freien durch.

1. Ein Auge sanft abdecken

Decken Sie Ihr rechtes Auge mit der rechten Hand ab, ohne Druck auszuüben.

2. Drei Objekte wählen

Suchen Sie sich drei Objekte in unterschiedlicher Entfernung:

- Nah (ca. 30 cm): Ihr Finger oder ein kleiner Gegenstand.
- Mittel (2–3 Meter): Ein Baum, ein Strauch oder ein Balkongeländer.
- Fern (10–15 Meter): Ein Haus, ein großer Baum oder eine entfernte Laterne.

3. Den Blick bewusst wandern lassen

Fokussieren Sie nacheinander jedes Objekt und verweilen Sie für einige Sekunden, bis Sie es vollständig wahrgenommen haben. Bewegen Sie nur Ihre Augen, nicht den Kopf.

4. Ruhig und entspannt atmen

Achten Sie auf eine gleichmäßige, tiefe Atmung, um die Entspannung Ihrer Augen zu unterstützen.

5. Den Ablauf wiederholen

Führen Sie die Übung zwei- bis dreimal durch, um die Sehfähigkeit zu fördern.

6. Das andere Auge einbeziehen

Wechseln Sie zum linken Auge und wiederholen Sie die Übung. Anschließend führen Sie sie mit beiden Augen gemeinsam aus.

Beachten Sie: Falls Ihre Augen müde werden, schließen Sie sie für einen Moment oder blinzeln Sie bewusst ein paar Mal – das entspannt und befeuchtet die Augen zusätzlich!

Übung 6: Ballspielen für einen klaren Blick

Warum hilft Ballspielen Ihren Augen?

Eine gute Sehfähigkeit hängt nicht nur von den Augen selbst ab, sondern auch von der Koordination zwischen Augen und Körperbewegungen. Beim Ballspielen trainieren Sie diese Verbindung auf spielerische Weise..

So geht's:

- Werfen Sie einen Ball in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf.

- Wenn Sie mit einer anderen Person üben, werfen Sie sich den Ball gegenseitig zu.
- Verfolgen Sie den Ball bewusst mit den Augen, ohne den Kopf ruckartig zu bewegen.

Extra-Tipp: Variieren Sie die Wurfhöhe und Fangtechniken, um Ihre Augen gezielt herauszufordern und die Koordination weiter zu verbessern!

Übung 7:

Eine Wohltat für die Augen durch Sonnenlicht

Dauer: 2 bis 10 Minuten

Wussten Sie, dass Sonnenlicht essenziell für gesunde Augen ist? Natürliches Licht steuert nicht nur unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern regt auch die Produktion von Vitamin D und wichtigen Hormonen an, die unser Wohlbefinden und unsere Sehkraft unterstützen.

Doch in unserem Alltag verbringen wir oft zu viel Zeit in geschlossenen Räumen oder vor Bildschirmen – unsere Augen bekommen kaum noch natürliches Licht. Diese einfache Übung hilft Ihnen, das volle Spektrum des Sonnenlichts bewusst aufzunehmen, die Augen zu entspannen und Ihre Seh-

zellen zu aktivieren. Besonders in den sanften Morgen- und Abendstunden entfaltet die Sonne ihre heilsame Wirkung.

Probieren Sie es aus und erleben Sie, wie ein paar Minuten Sonnenbaden Ihren Augen neue Frische schenken!

So geht es Schritt für Schritt:

Nehmen Sie einen kleinen, handlichen bunten Ball zur Hand. Nehmen Sie, wenn möglich, Ihre Brille ab. Da der Ball bunt ist, sehen Sie ihn auch bei hoher Fehlsichtigkeit. Benutzen Sie ihn so oft wie möglich, im Büro, zu Hause, zum Spielen, allein oder zu zweit. Die Augen werden durch das Ballspielen trainiert und entspannt.

1. Den richtigen Platz finden

Setzen oder stellen Sie sich an einen sonnigen Ort. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihr Gesicht sanft zur Sonne.

2. Wärme bewusst spüren

Genießen Sie für einen Moment die wohltuende Strahlung auf Ihren geschlossenen Lidern. Lassen Sie die Wärme tief wirken.

3. Sanfte Kopfbewegungen ausführen

Drehen Sie nun langsam den Kopf von rechts nach links und wieder zurück, als würde Ihre Nase einen sanften Bogen in die Luft malen.

4. Die Richtung variieren

Führen Sie die gleiche Bewegung nun von oben nach unten aus, sodass Ihr Gesicht die Sonnenstrahlen gleichmäßig aufnimmt.

5. Kreisende Bewegungen ergänzen

Umkreisen Sie nun mit der Nasenspitze die Sonne – erst in eine Richtung, dann in die andere.

6. Den Augen Ruhe gönnen

Drehen Sie sich abschließend von der Sonne weg und palmieren Sie für einen Moment, um Ihren Augen eine erholsame Dunkelphase zu ermöglichen.

Tipp: Falls die Sonne sich einmal nicht blicken lässt, können Sie die Übung alternativ mit einer warmen Lichtquelle durchführen. Setzen Sie sich in einem Abstand von etwa 50 Zentimetern bis einem Meter vor eine Tischlampe mit einer herkömmlichen Glühbirne. Vermeiden Sie jedoch Halogen- oder Neonlampen, da ihr Licht ein anderes Spektrum hat und nicht die gleiche Wirkung entfaltet.

Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig Erholung

Hier sind einige einfache Methoden, um Ihre Augen zu entspannen und zu erfrischen:

- Führen Sie so oft wie möglich die Augenübung „Palmieren“ durch.
- Spritzen Sie Ihre geschlossenen Augenlider mehrmals am Tag mit kaltem Wasser ab, um sie zu erfrischen.

- Abends vor dem Schlafengehen können Sie das Gleiche mit warmem Wasser machen, um die Augen zu entspannen.
- Befeuchten Sie Ihre geschlossenen Augenlider zwischen-
durch mit Speichel – das kann angenehm gegen trockene
Augen wirken.

Indem Sie Ihren Augen mehr Freiheit geben und ihnen gleichzeitig regelmäßige Erholung gönnen, können Sie langfristig zu einer besseren Sehqualität beitragen.

