

## 1 AUGENBELASTUNG

Wenn du am Bildschirm arbeitest, werden deine Augen extrem belastet. Sie werden dadurch nicht mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Dieses ständige Fokussieren verkrampft deine Augenmuskulatur. Denke hierbei auch auf eine ausreichende Beleuchtung.

## 2 AUGENENTSPANNUNG

Dein Auge passt sich permanent den verschiedenen Entfernungen an. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Die Folge ist, dass sich dein Auge an die entsprechenden Distanzen nicht mehr anpassen kann. Wenn du viel am Bildschirm arbeitest, nimm dir Zeit für Augenentspannungsübungen.

## 3 AUGENÜBUNGEN

Spätestens dann, wenn du das Gefühl hast, dass sich deine Augen trocken anfühlen oder sogar schmerzen, ist es Zeit für ein paar Augenübungen. Sie verbessern die Flexibilität deiner Augenmuskulatur.

# HOW TO

# HOMEOFFICE!

mit entspannten Augen

# #10

**VDES**  
Sport der Bahn