

# UNSERE SEHKRAFTWERKSTATT

Klarer sehen, besser leben – Dein Training für starke Augen

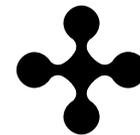


# WARUM SEHTRAINING?



## Hintergrund

Unsere Augen sind durch Bildschirmarbeit, künstliches Licht und monotone Blickrichtungen täglich überlastet. Diese einseitige Beanspruchung kann die Augenmuskulatur schwächen, die Durchblutung verringern und Beschwerden wie Trockenheit oder Verspannungen verursachen. Der moderne Lebensstil fordert unsere Augen auf unnatürliche Weise heraus.



## Ziel

Das Augentraining stärkt die Augenmuskulatur, verbessert die Fokussierung und reduziert Sehstress. Es hilft, die natürliche Sehkraft zu erhalten, Beschwerden zu lindern und den Augen mehr Entspannung im Alltag zu schenken.



## Selbstständige Durchführung

Führe die Übungen jederzeit und überall durch - ob im Büro, zu Hause oder einfach zwischendurch.

Mehr entdecken? Scanne den QR-Code und besuche unsere Website!



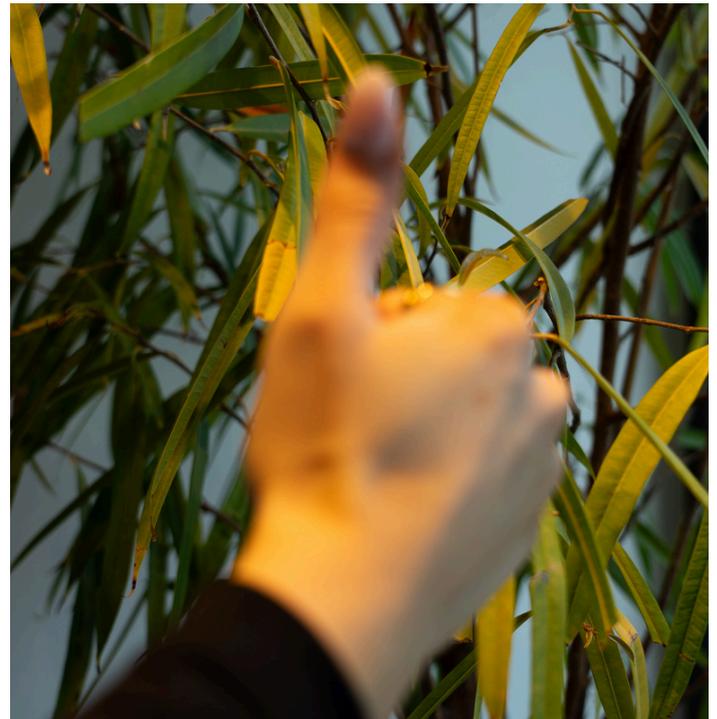
## Unsere Kontaktdaten:

➤ Mail: [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)

➤ Telefon: 040 -64 66 99 5-00

# FERN-NAH-WECHSEL

## Scharfsehen/Akkommodation



- Stelle dich mit Blick auf einen möglichst weit entfernten Gegenstand (+5m oder aus dem Fenster hinaus) hin.
- Strecke deinen Arm lang aus und halte deinen Daumen in dein Sichtfeld, als ob du einen "Daumen nach oben" zeigen würdest.
- Wechsle nun im Sekundentakt mit dem Scharfsehen zwischen dem Daumen (nah) und dem entfernten Gegenstand (fern)
- Halte diesen Wechsel nach Möglichkeit für 1 Minute durch.
- Schließe danach die Augen spüre nach.
- Wenn du eine Brille trägst, kannst du diese Übung je nach Sehschärfe sowohl mit oder auch einmal ohne Brille probieren.



# LIEGENDE ACHT

## Augenbeweglichkeit



- Strecke deinen Arm lang aus und zeichne mit dem ausgestreckten Finger eine große liegende Acht in die Luft – beginne dabei langsam und kontrolliert.
- Folge der Bewegung mit den Augen, ohne den Kopf zu bewegen.
- Vergrößere die Acht allmählich, bis du deinen Finger gerade noch erkennen kannst, um die Augenmuskulatur maximal zu fordern.
- Wechsle nach 10–15 Wiederholungen die Richtung.
- Blinze anschließend einige Male, um die Augen zu entspannen.



# PALMIEREN

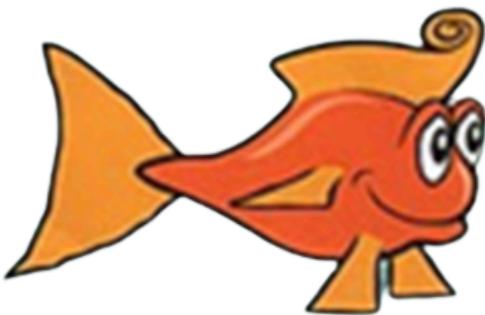
## Augenentspannung



- Reibe deine Handflächen ausgiebig aneinander, bis sie angenehm warm geworden sind.
- Lege nun deine warmen Hände wie schützende Schalen auf deine geschlossenen Augen.
- Achte darauf, dass die Augen dabei vollständig abgedunkelt sind.
- Genieße die wohltuende Dunkelheit in aller Ruhe, so lange es sich gut anfühlt.
- Löse dann langsam die Hände, bevor du die Augen wieder öffnest.

# FISCH IM GLAS

## Räumliches Sehen



- Halte das Bild mit dem Fisch vor dich.
- Bewege deine Augen wie beim Schielen leicht nach innen, sodass der Fisch im Glas "erscheint" und zu schwimmen beginnt.
- Tipp: Halte das Blatt etwas näher heran, um die Wirkung zu verstärken.
- Probiere aus, wie lange du den Fisch beobachten kannst, ohne die Konzentration zu verlieren.