



Text zum Video: Fokus Auge - klare Sicht für Nah und Fern (I)

Herzlich willkommen zum heutigen Video! In diesem Video soll sich alles rund um unsere Augen drehen und darum, warum es so wichtig ist, regelmäßig in die Ferne zu schauen. Die Augen sind eines unserer empfindlichsten Sinnesorgane und enorm leistungsfähig. Über Millionen von Jahren hat sich unser Sehsinn entwickelt, und das vor allem mit dem Ziel, Objekte in weiten Entfernungen wahrnehmen zu können. Ursprünglich lebten wir Menschen als Jäger und Sammler in offenen Landschaften, und dabei war es entscheidend, Gefahren oder Beute frühzeitig zu erkennen. Unsere Augen wurden also darauf ausgelegt, auf ferne Distanzen zu fokussieren und schnelle Bewegungen aus der Ferne wahrzunehmen. In unserer heutigen, digitalisierten Welt hat sich das allerdings grundlegend verändert. Die meiste Zeit verbringen wir damit, auf Objekte zu schauen, die nur wenige Zentimeter oder Meter von uns entfernt sind, wie Bildschirme, Smartphones oder der Fernseher. Dies tun wir unterbewusst meistens Stunden lang, wenn wir am Schreibtisch sitzen oder durch unser Smartphone scrollen. Statt die Muskeln des Auges also wie früher entspannt für den Blick in die Ferne einzusetzen, müssen sich unsere Augen immer wieder an kurze Distanzen anpassen. Das ist auf Dauer anstrengend und kann dazu führen, dass unsere Augenmuskeln ermüden und die Sehkraft nachlässt. Kopfschmerzen, trockene Augen und ein allgemeines Gefühl der Augenbelastung sind häufige Folgen der sogenannten „Naharbeit“.



Text zum Video: Fokus Auge - klare Sicht für Nah und Fern (II)

Kurz gesagt: Unsere Augen wurden für die Ferne gemacht, doch unser moderner Alltag beansprucht sie fast nur noch auf kurze Distanzen.

Um die Gesundheit unserer Augen zu fördern und ihre ursprüngliche Funktion zu unterstützen, gibt es einfache Übungen, die wir in den Alltag einbauen können. Diese helfen, die Augenmuskeln zu stärken, Überanstrengungen vorzubeugen und das Sehen in die Ferne wieder häufiger in unseren Alltag zu integrieren.

Übung 1: Blickstafette – für das Augenmuskeltraining

Für diese Übung suchst du dir am besten vier bis fünf Gegenstände aus, die auf einer geraden Linie vor dir und in unterschiedlichen Abständen liegen – idealerweise von etwa einem Meter bis zu fünfzig Metern Entfernung. Halte zunächst ein Auge geschlossen (wenn es dir leichter fällt, kannst du das andere Auge mit der Hand abdecken) und beginne mit der Nasenspitze als erstem „Zielpunkt“. Wandere mit dem offenen Auge von Objekt zu Objekt, zunächst in die Ferne und dann wieder zurück in die Nähe. Bei jedem Objekt solltest du kurz innehalten, um es genau zu fokussieren. Wiederhole die Übung mehrere Male, indem du das Auge wechselst. Abschließend führst du die Übung mit beiden Augen gleichzeitig durch. Diese „Blickstafette“ stärkt die Augenmuskeln und trainiert das Sehen über verschiedene Distanzen.



Text zum Video: Fokus Auge - klare Sicht für Nah und Fern (III)

Übung 2: In die Ferne sehen - für die Augenmuskelentspannung

Diese Übung ist besonders bei Bildschirmarbeit geeignet und lässt sich leicht in den Alltag einbauen. Schau immer wieder vom Bildschirm weg gezielt in die Ferne (am besten ungefähr alle 30 Minuten), sodass sich deine Augen auf „unendlich“ einstellen und entspannen können. Betrachte anschließend ein Ziel in mindestens 5 Metern Entfernung und wandere mit dem Blick ca. 1 Minute entlang der beobachteten Umrisse. Diese Übung kannst du immer wieder in den Tagesablauf einfließen lassen, um die Augenmuskeln zu entspannen und die Fernsicht zu fördern.

Durch solche Übungen unterstützen wir unsere Augen in ihrer natürlichen Funktion und verhindern Überlastungen, die oft mit der intensiven Konzentration auf nahe Objekte einhergehen. Denn denken wir nochmal daran: Unsere Augen sind für das Sehen in die Ferne entwickelt – gönnen wir ihnen regelmäßig eine Pause, um ihre Gesundheit langfristig zu schützen und ihre Sehkraft zu bewahren.