

### Warum Augenübungen sinnvoll sind:

Unsere Augen sind nicht nur das Fenster zur Welt, sondern auch Spiegel unserer inneren Emotionen und mentalen Zustände. Stress kann den ganzen Körper belasten und auch die Augen betreffen. Der Vagusnerv hat ebenfalls eine bedeutende Verbindung zu den Augen. Hinter deinen Augenmuskeln verlaufen Nervenstränge zum Vagus-Nerv und diese Nervenstränge werden aktiviert.

Ständige Anspannung im Körper (Stressreaktion -Angriff, Flucht oder Starre) kann zu Verspannungen der Augenmuskeln, verengt gefäßbedingter Mikrozirkulation und damit zu unscharfem Sehen, Lichtempfindlichkeit oder Kopfschmerzen führen. Stress wirkt sich auch negativ auf typische Augenbeschwerden wie trockene, tränende oder gereizte Augen aus. Bei trockenen Augen spielt Stress eine besonders große Rolle, denn unter Stress wird im ganzen Körper die Drüsentätigkeit reduziert – auch im Auge.

Durch folgende gezielte Augenübungen lässt sich die Muskulatur entspannen, der Blutfluss in der Augenregion verbessern und die Wahrnehmung schärfen.

### **Wirkweise der Übungen:**

- Entspannung der Augenmuskeln mindert Verspannungen und erleichtert das Fokussieren.
- Verbesserte Mikrozirkulation sorgt für mehr Sauerstoff und Nährstoffe in Netzhaut und Hirnregionen, die für das Sehen zuständig sind.
- Übungen können helfen, Nebelsehen zu reduzieren und das Gesichtsfeld besser wahrzunehmen.
- Da der Vagusnerv die Tränenproduktion reguliert, kann er bzw. die Übungen dazu beitragen, die Augen mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen und das unangenehme Gefühl von trockenen Augen zu lindern.

### **Praktische Hinweise:**

- Beginne mit kurzen, regelmäßigen Routinen (z. B. 5–10 Minuten täglich).
- Kombiniere Atemübungen mit Blickführung (Fokuswechsel, Fern- und Nahsicht, Augenkreise).
- Bei bestehenden Augenproblemen oder Schmerzen konsultiere immer einen Facharzt.
- Kontaktlinsen vor der Übung entfernen.

### **Hilft bei:**

- Lästigen Gedanken, die du nicht loslassen kannst oder die dir eventuell sogar den Schlaf rauben.
- Müde und trockenen Augen

## Augenpunkte

Wenn du das Gefühl hast, deine Augen werde müde, oder du siehst beim Lesen nicht mehr so gut, und kannst dir das Gelesene auch nicht mehr merken, auch wenn du manche Dinge verschwommen siehst, kann es sehr hilfreich sein, mit dem Massieren der Augenpunkte, die Augen zu unterstützen.

1. Augenpunkte massieren: Massieren dazu mit zwei Fingern (Zeige- und Mittelfinger beider Hände) zwei Punkte, die am Hinterkopf liegen. Dort liegt das primäre Zentrum für visuelle Erinnerung. Diese Punkte spürst du als deutliche Vertiefung rechts und links neben der Wirbelsäule, auf der Höhe der Ohren.
2. Augenbewegung und Atmung: Während du die Augenpunkte sanft massierst, schaust du nur mit den Augen gerade nach oben-atmen, nach unten- atmen, nach links - atmen und rechts - atmen, ohne dabei den Kopf zu bewegen.



### Augenübung mit re.und li. Bewegung im Liegen:

Lege dich auf den Rücken und bette deinen Kopf in die Handschale, die deine ineinander verflochtenen Hände bilden. Deine Daumen zeigen dabei nach unten, Richtung Nacken, und berühren die Stelle, wo dein Schädel beginnt. Du liegst entspannt auf dem Rücken, atmest tief in den Bauchraum, hältst den Kopf gerade, deine Augen schauen an die Decke. Dann blickst du, ohne den Kopf mitzudrehen, möglichst lange und möglichst weit nach links, bis du den Reflex verspürst zu schlucken, zu seufzen oder zu gähnen. Dann wiederholst du das Ganze und blickst nach rechts. Du kannst diese Vagusnerv-Übung für die Augen auch im Sitzen durchführen. Diese Übung soll angenehm sein und nicht weh tun.

### Augenmassage zur Stimulation des Vagusnerves:

Massiere mit sanftem Druck den Bereich um deine Augen herum deine Augenbrauen, Schläfen sowie den knöchernen Anteil der Augenhöhlen. Konzentriere dich dabei auf die Areale, die du als verspannt empfindest.

### Übung im Stehen

Zum Abschluss noch **eine 2 Minuten Übung für den Vagus – Nerv**, bei der die Halswirbelsäule gedehnt, die Halsschlagader mobilisiert wird (mehr Blut im Kopf) der Körper gedehnt und die Bandscheibe entspannt wird:

- Beuge dich im Stehen mit dem Kopf nach vorne und lass die Arme locker nach unten hängen. Atme und entspanne dich.
- Nicke mit deinem Kopf ein klares Ja
- Schüttle mit deinem Kopf ein klares Nein
- Mach eine klare Vielleicht Bewegung in dem sich das Ohr von einer Schulter zur anderen bewegt.

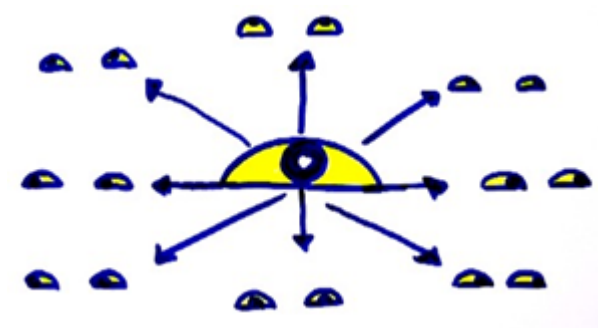
## Die neun Augenstellungen:

Hast du lästige Gedanken, die du nicht loslassen kannst oder die dir eventuell sogar den Schlaf rauben? Dann kann dir diese einfache Übung helfen, zusätzlich stärken die neun Augenstellungen deine Augenmuskeln. Durch Druck und/oder Zug an den Augenmuskeln wird der okulokardiale Reflex getriggert und so der Vagusnerv stimuliert: Der Reflexbogen verläuft zwischen dem „Nervus trigeminus“ und dem Vagusnerv und bewirkt ein Absinken der Herzfrequenz und des Blutdrucks.

### 1. Übung

Halte mit einer Hand deine Stirn und mit der anderen den Hinterkopf. Schauen zuerst gerade aus und holen tief Luft. Danach schauen gerade nach oben und holen wieder tief Luft. Dann bewegen Sie die Augen weiter im Uhrzeigersinn, schräg rechts oben, rechts gerade, schräg rechts unten, gerade nach unten, schräg links unten, links gerade, schräg links oben, wieder gerade nach oben, wobei Sie bei jeder Position tief Luft holen.

Abschließend machst du die gesamte Augengymnastik entgegen dem Uhrzeigersinn.



## Was die Augenbewegungen über unser Denken verraten: „gesehen, gehört, getan“

Hier unterscheiden wir noch einmal die Bewegung nach links und rechts:

**Erinnerung - rechte Hemisphäre – Blick nach links**

**Konstruktion – linke Hemisphäre – Blick nach rechts**

Augenbewegungen nach oben (Visuell):

Wenn unsere Augen nach oben wandern, dann konstruieren oder rufen wir innerlich Bilder und Ideen ab. Wir versuchen uns im Kopf eine Vorstellung zu machen.

Blick nach links oben – Vorstellung/ **Erinnerung** von etwas, das **schon gesehen wurde** (re GH)

Blick nach rechts oben – Vorstellung/ **Konstruktion** von etwas das **noch nie gesehen wurde** (li GH)

Blick seitlich nach links – Vorstellung / **Erinnerung** an etwas, das **gehört wurde**

Blick seitlich nach rechts – Vorstellung / **Konstruktion** von etwas **das noch nie gehört wurde**

Blick nach links unten – Vorstellung / **Erinnerung** an etwas, das **schon getan wurde**

Blick nach rechts unten – Vorstellung / **Konstruktion** von etwas das **noch nie getan wurde**

**Fokusübung:** Um deine Fähigkeit zur Fokussierung zu trainieren, kannst du das Nah-Fern-Fokus-Training nutzen. Diese Übung ist ideal, um die Akkommodationsfähigkeit deiner Augen zu fördern. Halte deinen Arm ausgestreckt vor dich und fixiere deinen Blick auf den Daumen. Fokussiere dann auf ein Objekt in weiter Ferne, das etwa 3-5 Meter entfernt ist. Wechsle den Blick zwischen deinem Daumen und dem fernen Objekt etwa 15-20 Mal. Diese Übung trainiert deine Augenmuskeln, um sich schnell auf verschiedene Entfernungen einzustellen.

**Augenüberkreuzbewegungen:** Stellen dir ein imaginäres **X** in deinem Sichtfeld vor. Verfolgen die Linien des **X** mit deinen Augen, indem sich dein Blick entlang der Linien bewegen. ( oben li – nach unten re., und oben re nach unten li – ) Beim Einatmen Blick nach oben – Ausatmen Blick nach unten. Wiederhole diese Augenüberkreuzbewegung 7 mal. Dann bewegst du deine Augen 7 mal **I** auf und ab. Die Übung endet mit 7 weiteren **X**

Augenüberkreuzbewegungen. Abfolge: (X | X – je 7x)

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit und Koordination deiner Augenmuskeln.