

Haben Sie den Durchblick?



Foto: pathaco/fotolia.com

Unsere Augen – ein Sinnesorgan, welches von vielen als selbstverständlich gesehen wird. Zumindest solange man keine Beschwerden hat, wie beispielsweise Kurzsichtigkeit, trockene Augen und verschwommene Sicht – um nur ein paar zu nennen. Die Augen sind den ganzen Tag im Einsatz und auch sie brauchen hin und wieder eine Pause und müssen entspannen.

Besonders Menschen, die den ganzen Tag vor dem Computerbildschirm sitzen, merken, dass die Augen irgendwann zu jucken oder zu brennen beginnen. Ein Grund dafür

ist, dass wir bei der Arbeit am Bildschirm oft „vergessen“ zu blinzeln und die Augen somit austrocknen. Durch das Öffnen und Schließen der Augenlider werden die Augäpfel nämlich wieder mit Feuchtigkeit, genauer gesagt mit Tränenflüssigkeit, versorgt.

Unsere Tipps für Ihre Augen:

Blinzeln: Achten Sie darauf, regelmäßig zu blinzeln. Durch den konzentrierten Blick auf den Bildschirm schließen sich die Augenlider nicht so oft, wie sie eigentlich sollten. Kleben Sie sich beispielsweise ein

Post-It an den Bildschirm, das Sie an das Blinzeln erinnern soll.

Blick schweifen lassen: Richten Sie Ihren Blick für einen Moment aus dem Fenster. Das trägt zur Entspannung Ihrer Augen bei. Im besten Fall verbinden Sie diese Augenpause mit einer Trinkpause.

Augen bewegen: Bewegen Sie Ihre Augen zwischendurch in alle Richtungen. Ebenso können Sie mit geschlossenen Augen eine große Acht nachzeichnen, um Ihre Augenmuskulatur etwas mehr zu beanspruchen.

Ergebnisse 2018

Herren:

- 1. Mondi Neusiedler Speed Team:** Michael Helemann, Robert Mille, Gerhard Plank; Laufzeit 01:07:15
- 2. Forster GMBH 1:** Erich Hiesberger, Gerald Hochbichler, Christian Rehak; Laufzeit: 01:10:58
- 3. Vöst Alpine Team Böhlerwerk:** Christian Fröschl, Oliver Hörndler, Werner Strohmayer; Laufzeit: 01:11:39



Damen:

- 1. Rathaus Ladies (Magistrat Waidhofen):** Bettina Buder, Cornelia Engleder, Sophie Heigl; Laufzeit: 01:47:54



Mixed:

- 1. Knorr Bremse GmbH IFE 1:** Stefan Heigel, Vadym Trykoz, Claudia Spindelberger; Laufzeit: 01:12:20
- 2. Therapiezentrum Buchenberg TZB 1:** Cornelia Großchartner, Franz Schubert, Josef Steiner; Laufzeit: 01:13:38
- 3. Landeskrankenhaus Mauer 1:** Helga Binder, Alois Steinkellner, Anton Waser; Laufzeit: 01:17:10



Detailergebnisse auf www.fitatwork.at.

nö**betriebs**
sportverband

