

# KREUZWORTRÄTSEL „Augengesundheit durch Bewegung“

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

## Hinweise zum Kreuzworträtsel

- Das Kästchen mit der **Ziffer** zeigt den **Startpunkt** des jeweiligen Lösungswortes an. In dieses Feld wird der **erste Buchstabe** des gesuchten Wortes eingetragen.
- Alle Lösungswörter werden **ohne Umlaute** geschrieben:  
**Ä = AE, Ö = OE, Ü = UE, ß = SS**
- Die Ziffer in der Klammer hinter der Frage gibt an, wie viele Buchstaben das Lösungswort hat.

## Waagrecht

1. Durch \_\_\_\_ wird die Durchblutung im Auge verbessert **(8)**
3. Welchen wichtigen Stoff erhalten Netzhaut und Sehnerv aufgrund von besserer Durchblutung (durch Bewegung)? **(10)**
4. Gönn deinen Augen öfter mal eine \_\_\_\_ vom Blick auf Bildschirm oder Handy und bewege dich dabei. Das hält deine Augen gesund. **(5)**
8. Welcher Teil des Auges wird durch Blickwechsel trainiert? **(5)**  
(Bei der gezeigten Übung mit dem Fokussieren der Daumenspitze)

## Senkrecht

2. Welche Form von Training steigert messbar die Durchblutung im Auge? **(8)**
5. Deine \_\_\_\_ bleibt durch regelmäßige Bewegung und Bildschirm-pausen langfristig erhalten. **(8)**
6. Durch zu lange Bildschirmarbeit kann dein Auge ermüden. Außerdem werden sie \_\_\_\_ **(7)**
7. Beim Blick in die \_\_\_\_ kann sich dein Auge entspannen (FERNE)
9. Du solltest nicht zu \_\_\_\_ Zeit durchgehend am Bildschirm arbeiten. Mache spätestens nach 50 – 60 Minuten für 5 – 10 Minuten eine Pause. **(5)**

	7				2						
1											5
				4							
									6		
		9									
	3										
					8						