

## **WORKSHOP „Sehen am PC“**

Bildschirmarbeit ist Hochleistungssport für das Auge. Es ist sogar ein visueller Mehrkampf!

Bei dauerhaftem Einsatz am Bildschirm absolviert ein Mitarbeiter 12.000 - 33.000 Blickwechsel am Tag. Auch die Pupillen müssen sich 4.000 bis 17.000mal pro Tag an wechselnde Helligkeit und Entfernung anpassen. Dabei muss die Fixierung möglichst ruhig gehalten werden, um kleine Blicksprünge, zum Beispiel beim Lesen einer IBAN braucht, punktgenau zu ermöglichen.

Beide Augen müssen sich auf den Bildschirm richten. Dabei sind die Augenachsen aktiv gleichzeitig nach unten und innen gerichtet. Nach 3-stündiger Computerarbeit braucht es bis zu 1 Stunde, bis der Mitarbeiter wieder entspannt in die Ferne schauen kann!

Viele Mitarbeiter helfen sich selbst, in dem sie bei Anstrengung unbewusst ein Auge abschalten. Die Folge: der Mitarbeiter verdreht den Kopf und Körper.

Auch die Linse muss sich an die Nähe anpassen. Insbesondere für Menschen jenseits der 40 Jahre ist dies jedoch ein großes Problem. Die Gleitsichtbrille, die der Mitarbeiter erhält, führt deswegen oft zu Nackenproblematiken.

Fast 80 Prozent derjenigen, die täglich länger als drei Stunden am Computer arbeiten, klagten in einer Untersuchung der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz- und Arbeitsmedizin über Beschwerden an Augen und Rücken. Dabei litt fast die Hälfte unter sogenannten asthenopischen Beschwerden: Die Augen jucken, tränen oder flimmern, die Betroffenen ermüden schnell, leiden an Migräne oder auch Schwindelanfällen.

### **Beschwerdebilder bei „Office Eye Syndrom“:**

- Sehstressproblematiken (rote, brennende, müde oder trockene Augen)
- Zunehmende Fehlsichtigkeit
- Unschärfe, Doppelbilder, Verschwimmen des Textes
- Lesen wird als anstrengend empfunden und oft vermieden
- Kopfschmerzen, Migräne
- Regelmäßiges Einschlafen beim Fernsehen
- Licht- und Blendungsempfindlichkeit
- Probleme beim nächtlichen Autofahren
- Schwierigkeiten im Bereich Leseverständnis
- Probleme beim Lesen von Zahlen/Buchstabenketten (zum Bsp. IBAN !)
- Schiefhaltungen des Kopfes, Nacken und Rückenprobleme
- Balanceprobleme

Im Workshop werden – theoretisch und praktisch – Verbesserungsmöglichkeiten für das visuelle System erläutert, die die Qualität des Sehens von der Reizaufnahme, über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information beeinflussen. Der Schwerpunkt besteht darin, sich schlechter Sehgewohnheiten und unnatürlicher Sehmodalitäten bewusst zu werden, um den Sehalltag so zu gestalten, dass die Belastungen für das Auge auf ein Minimum reduziert bzw. vermieden werden.

## Lernen Sie Methoden zur Entspannung bei der Computer-Arbeit!

1. Die Teilnehmer lernen ganzheitliche Techniken für „richtiges“ und damit meist besseres Sehen
2. Sie lernen, Müdigkeits- und Erschöpfungszustände zu erkennen und ihnen durch wirksame Entspannungsmethoden vorzubeugen
3. Wirksame Methoden von Augenübungen werden von den Teilnehmern zielgerichtet, z.B. gegen den Dauerstress von Bildschirmarbeit geübt.
4. Sie erkennen die Bedeutung des peripheren Sehens, um Sichtverkrampfungen zu vermeiden. Der Blick für das Wesentliche wird geschärft, zielorientiertes Handeln gefördert, die Wahrnehmung geschärft.
5. Die Eigenverantwortung für die Gesundheit des Sehvermögens wird gestärkt und somit weiter gefördert.
6. Die Teilnehmer erfahren grundlegende Mechanismen des Sehens. Sie lernen die Ursachen von Fehlsichtigkeit und Sehstörung kennen und erhalten theoretische und praktische Kenntnisse der verschiedenen Präventionsmaßnahmen
7. Die Teilnehmer erfahren, wie sie ihre tägliche Arbeit am Bildschirm besser einteilen und somit leichter und stressfreier bewältigen können.

### Datum:

Dienstag, 6. September 2016

### Zeit:

17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

### Ort:

Sportinternat des 1.FC Köln  
Olympiaweg 50  
50933 Köln (Sportpark Müngersdorf)

### Kosten:

€ 60,00

Anmeldung unter:

Email: [sabine@dynamic-eye.de](mailto:sabine@dynamic-eye.de)

Tel. 0171-344 29 79

