

Das Seh-Konzept: *Ohne Probleme besser sehen*

Gesundheitsförderung bei visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz



Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit an Bildschirmarbeitsplätzen, und auch im privaten Bereich ist der Computer nicht mehr wegzudenken. Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Dabei kommt es zu höchsten Beanspruchungen des visuellen Systems (Zusammenarbeit von Auge, Gehirn und Körper) durch eine Vereinseitigung der Sehanforderungen. Ende der 90-er Jahre wurde in einer arbeitsmedizinischen Untersuchung nachgewiesen, dass bei mehr als 4 Stunden täglich vor dem Bildschirm etwa 40% der Betroffenen über Augenbeschwerden klagen¹. Dabei geht es nicht nur um die klassischen Funktionsstörungen, wie Kurz- oder Weitsichtigkeit, sondern vor allem um die sogenannten asthenopischen Beschwerden (Brennen, Rötungen, Flimmern, trockene Augen etc.), die durch eine Überforderung des visuellen Systems hervorgerufen werden.

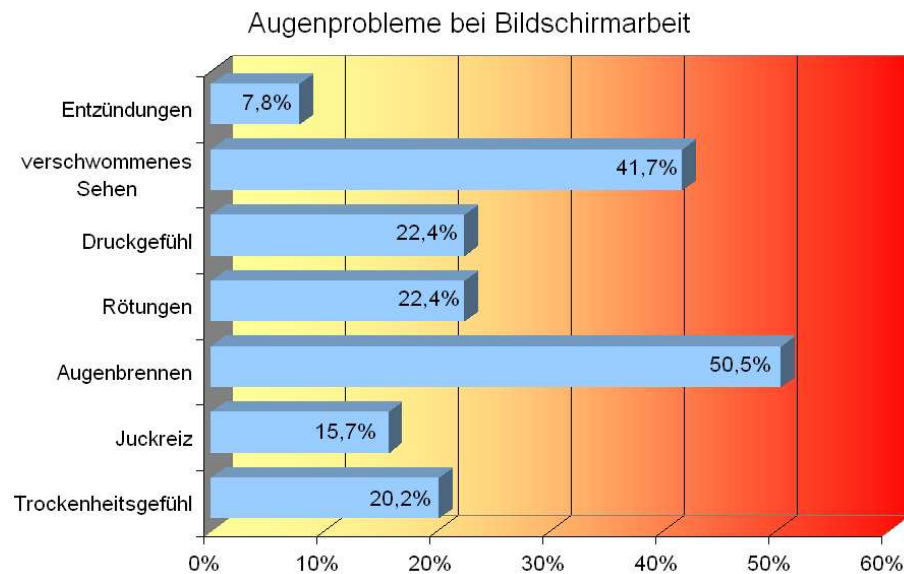
Zur Zeit konzentriert sich die Gesundheitsprophylaxe allein auf Sehschärfe und Ergonomie am Arbeitsplatz. Trotz Augenuntersuchungen und optimaler Sehhilfen (Brillen/Kontaktlinsen) bestehen aber nach wie vor Beschwerden im Sehkomfort.



¹ Böhle; et al.; „Tätigkeitsbezogene Sehschulung“; Institut für sozialwissenschaftliche Forschung e.V., 1998

Augenprobleme bei der Bildschirmarbeit

(Quelle: Zahlen entstammen „Bildschirmarbeit und Gesundheit“, Studie der Universität Bremen)

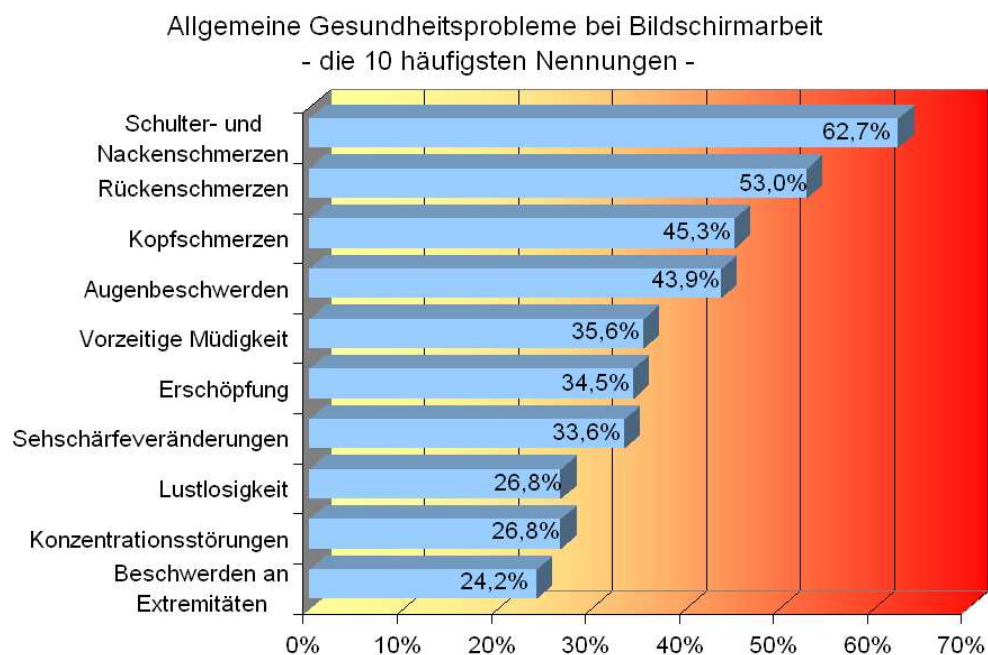


Aber auch allgemeine Gesundheitsprobleme können von einer Fehlnutzung des visuellen Systems ausgehen.

Die 10 am häufigsten genannten allgemeinen Gesundheitsbeschwerden können direkt auf ein Augenproblem zurückgeführt werden.

Allgemeine Gesundheitsprobleme bei Bildschirmarbeit

(Quelle: Zahlen entstammen „Bildschirmarbeit und Gesundheit“, Studie der Universität Bremen)



Das Sehkonzept *Ohne Probleme besser sehen* richtet sich an Personen, die einem erhöhten visuellen Stress ausgesetzt sind. Besonders an der Stelle, an der klassische Untersuchungs- und Behandlungsmethoden keine Verbesserung der Beschwerdesymptome liefern, greift das Konzept an.



Stress, Burnout-Syndrom oder Probleme im visuellen System?

Das Sehkonzept: *Ohne Probleme besser sehen* fördert die Bereiche des visuellen Systems, die in der Praxis nicht genutzt werden und damit verkümmern. 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. ganz vermieden werden.

Sehfunktionen, die bisher im Alltag nicht gefordert waren, werden analysiert und durch spezielle Übungen gefördert. Die überbeanspruchten Funktionen werden durch Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen entlastet. Ziel ist es, die Qualität des Sehens von der Reizaufnahme, über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information zu verbessern. Diese Effizienzsteigerung ist eng verbunden sowohl mit körperlichem als auch geistigem Wohlbefinden. Energie, die benötigt wurde, um das visuelle System auf einem arbeitsfähigen Niveau zu halten, wird frei für übergeordnete Tätigkeiten.

Trotz hoher Investitionen in innovatives technologisches Equipment (ergonomische Bildschirmarbeitsplätze) entstehen nach wie vor Problematiken des visuellen Systems². Es ist daher effektiv, in eine mit geringen Kosten verbundene Verhaltensprävention der Mitarbeiter zu investieren.

Gutes Sehen ist mehr, als scharfes Sehen!

Leistungsfähige Augenfunktionen

- Augenbeweglichkeit
- Akkommodation
- Beidäugigkeit

Gute Verarbeitung der Sinnesreize im Gehirn

Schnelle Umsetzung in Körperarbeit

Balance des sympathischen. und parasympathischen. Nervensystems

Die Folge:

Ausbleiben von Stress-Problematiken, wie zum Beispiel gerötete und trockene Augen, nachlassende Sehkraft, Kopfschmerzen, Doppelbilder und Ermüdungserscheinungen.,

² Degle; „Arbeit und Sehen – Eine interdisziplinäre Erklärung von Veränderungen des Sehens durch Bildschirmarbeit“; Dissertation, Universität Augsburg, 2006