

DAS KONZEPT

Gesundheitsrisiko Bildschirmarbeit: Sehbeschwerden und visueller Stress

Die Digitalisierung der Arbeits- und Lebenswelt hat die Art, wie wir Informationen aufnehmen und verarbeiten, grundlegend verändert. Stundenlange Arbeit am Bildschirm stellt einen erheblichen Eingriff in gewohnte visuelle und kognitive (gehirnbezogene) Abläufe dar. Kurz: Bildschirmarbeit ist **Hochleistungssport für Auge und Gehirn**.

Diesen extremen Belastungen ist das natürliche Sehsystem oft nicht gewachsen. So haben in den letzten Jahren zahlreiche **Sehbeschwerden** (z. B. „Office Eye Syndrom“, Kurzsichtigkeits-Schübe) stark zugenommen. Noch bedeutsamer sind **asthenopische Beschwerden** – eine **Überanstrengung des Organismus**, die durch einseitige oder übermäßige visuelle Belastung hervorgerufen wird. Beispiele: Kopfschmerzen, Nacken- oder Rückenverspannungen, Konzentrationsprobleme oder allgemeiner Leistungsabfall. **Visueller Stress** durch intensive Bildschirmarbeit ist mittlerweile einer der größten „**Energiefresser**“ in der täglichen Büroarbeit, der auch Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt.

Resilienz & Prävention: Gesundheitstage und Screenings mit visio**wert**

Um den täglichen Anforderungen der Bildschirmarbeit gewachsen zu sein, muss das gesamte visuelle System analysiert und trainiert werden. Dies betrifft die Blickprozesse und viele weitere Seh- und Gehirnfunktionen, die effizient ineinandergreifen sollten. In einem **Screening** erstellen wir daher zunächst ein **visuelles Leistungsprofil**, um die individuellen Ursachen der Sehbeschwerden zu identifizieren.

Im Unterschied zur augenärztlichen Untersuchung analysieren wir das **Sehverhalten** in

Bezug auf die **konkreten Bedingungen der alltäglichen Bildschirmarbeit**. Dazu verwenden wir moderne **Untersuchungsgeräte**, u.a. Eye-tracker, visuell-kognitive Softwareprogramme, Stereoskop. Die Ursachen für visuellen Stress sind äußerst vielfältig und individuell verschieden. Daher ist ein Screening perfekt geeignet, damit das anschließende Training mit überschaubarem Aufwand zu optimalen Ergebnissen führt.

Das **Training vor Ort** schließt sich direkt an die Screenings an. Wir leiten die wichtigsten Übungen an und geben individuelle Hilfestellungen. Zum Einsatz kommen moderne Trainingsgeräte, die für den nötigen „Anschub“ und hohe Motivation sorgen.

Ein **individueller Trainingsplan** und von uns bereitgestellte **Übungsmaterialien** gewährleisten, dass Ihre visuelle und kognitive Leistungsfähigkeit **dauerhaft** wiederhergestellt wird. Eine Seminar-Erfahrung mit vielen Aha-Erlebnissen, praktischen Tipps und nachhaltigem Erfolg!

Online? Kein Problem!

Falls Sie keine Präsenzveranstaltung wünschen, bieten wir einen **einmaligen Webinar-Vortrag** oder eine **vierteilige Webinar-Reihe** an. Beide Varianten enthalten – wie die Präsenzangebote – zahlreiche leicht umsetzbare Praxis-Übungen. Mit der Webinar-Reihe erzielen Sie nachhaltige Trainingserfolge, die Sie Stück für Stück in den Alltag integrieren. Ihr Vorteil: keine Raum- und Reisekosten, größere TN-Reichweite, geringerer Aufwand. Die technische Umsetzung übernehmen wir.



**Noch Fragen?
Ihr Ansprechpartner:**
Holger Schmidt
Tel. +49 30 915 15 601