

FAQ: 5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN

Weshalb ist Bildschirmarbeit so belastend?

Unser Sehsystem ist **nicht** für intensive Bildschirmarbeit ausgelegt: Visuelle Naharbeit setzt uns generell stark unter Stress. Am Bildschirm bewegen wir unsere Augen zudem relativ wenig und gleichförmig. Die Informationen müssen wir sehr präzise aufnehmen – das erfordert schnelle Blickbewegungen und die ständige Adaption an unterschiedliche Bildformate. Erschwerend kommt hinzu, dass wir am Bildschirm permanent in eine Lichtquelle schauen.

Wie entsteht visueller Stress?

Visueller Stress entsteht aus einer dauerhaften Überlastung des Sehsystems – typischerweise beim monotonen Bildschirm-Sehen. Die einseitigen Belastungen führen zu einer Beeinträchtigung der exakten Blickführung und weiterer Sehfunktionen. Folge: Wir müssen ständig „gegensteuern“, um diese Defizite auszugleichen – entweder muskulär oder kognitiv (über das Gehirn). Das „frisst“ **Energie**, die wir eigentlich woanders benötigen. Zudem sind die **Sehfunktionen wechselseitig verschaltet**. Einzelne Fehlfunktionen wirken sich auf andere Teilsysteme aus. Die Folge: Der visuelle Stress steigt **exponentiell**.

Welche Gesundheitsrisiken bestehen bei der Bildschirmarbeit?

Zum einen handelt es sich um **klassische Sehprobleme**: Verspannungen der Augenmuskulatur, schubhafte Zunahme der Kurzsichtigkeit oder das sog. **Office Eye Syndrom** (trockene, gereizte oder müde Augen, Lichtempfindlichkeit).

Die dauerhafte Überlastung des Sehsystems wirkt sich aber auch auf andere Bereiche des Organismus aus: Es kommt zu „**asthenopischen Beschwerden**“ (Überlastungssymptomen), etwa Spannungskopfschmerzen, Muskelverspannungen (v.a. der Nacken-, Schulter oder Kiefermuskulatur) bis hin zu chronischen Erschöpfungszuständen.

Fehlfunktionen der Sehfunktionen erschweren zudem die **gedankliche Verarbeitung** der Bildeindrücke. Die Folge: Verlust an Konzentration, Motivation und kognitiver Leistungsfähigkeit.

Wer ist von visuellem Stress besonders betroffen?

Sämtliche Altersgruppen. Die entscheidenden Faktoren sind Dauer und Intensität der Bildschirmarbeit: Wer im Schnitt mehr als **drei Stunden** täglich am Bildschirm verbringt, hat bereits ein stark erhöhtes Gesundheitsrisiko (**80 %** leiden z. B. am Office Eye Syndrom und an Nacken- oder Rückenproblemen).

Was ist der Ansatz von visiowert?

Wir kombinieren ein visuelles Leistungsprofil mit anschließendem Praxistraining: Mithilfe unseres geräteunterstützten Screenings ermitteln wir individuell die größten „Energiefresser“ bei der täglichen Bildschirmarbeit. Zum Einsatz kommen moderne Messgeräte (u. a. Eyetracker, Stereoskope, visuell-kognitive Softwareprogramme). Wir testen sämtliche Sehfunktionen, die im Büro-Alltag relevant sind.

Auf dieser Basis entwickeln wir ein individuell zugeschnittenes Training. Ziel ist es, Fehlfunktionen der Augen zu beheben und somit alle „Leistungsfresser“ zu beseitigen.

Seminar-design

- Vortrag mit praktischen Übungen
- Geräteunterstütztes Screening und erste Trainingseinheit vor Ort
- Individuell zugeschnittene Trainingspläne mit systematischem Aufbau (12 Wochen)
- Übungsmaterialien und Arbeitsbuch werden von uns gestellt

Online-Vorträge sowie **Webseminar-Reihen** mit hohem Praxisanteil sind ebenfalls möglich.



**Noch Fragen?
Ihr Ansprechpartner:**

Holger Schmidt
Tel. +49 30 915 15 601