

# BETRIEBLICHES SEHTRAINING



**AUGEN  
GESUNDHEIT**

#WirSindIhrSchutz



# BETRIEBLICHES SEHTRAINING

## Warum Sehtraining?

Im Zuge der stetig moderneren Arbeitswelt werden Ihre Mitarbeiter auch mit sich verändernden Belastungen konfrontiert. Waren vor ein paar Jahrzehnten die gesamt- körperlichen Belastungen im Vordergrund, erfahren heute immer mehr Mitarbeiter Einschränkungen in Form von Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, Ermüdungen der Augen und der geistigen Erschöpfung. Ursache hierfür kann zum Beispiel die einseitige Belastung am Bildschirmarbeitsplatz sein.

## Was ist betriebliches Sehtraining?

Im Betrieblichen Sehtraining befassen wir uns mit den bekanntesten Belastungen, die durch die einseitige Belastung - insbesondere der Augen - entstehen.

Das **Office Eye Syndrom** umfasst dabei einige Symptome: trockene Augen, Konzentrationsprobleme, Müdigkeit, Lichtempfindlichkeit und so weiter.

Ihre Mitarbeiter erfahren, wie das Auge arbeitet, wann eine Belastung eintritt und durch welche alltagstauglichen Maßnahmen das Auge bei der Gesunderhaltung unterstützt werden kann.

Die Länge der Veranstaltung kann dabei an die Gegebenheiten im Unternehmen angepasst werden.

## Sie wünschen ein Angebot für Ihr Unternehmen?

Kontaktieren Sie uns über folgende Möglichkeiten. So können wir das passende Angebot für Sie finden.

**Unser Marketing & Vertriebsteam ist gerne für Sie da!**

### Kontakt:

Email: [marketing@medicassistance.de](mailto:marketing@medicassistance.de) oder

Telefon: +49 (0)911/951 527 15

# ÜBUNG: NAH - FERN - BLICK

**Führen Sie diese Übung ohne Brille durch.**

- 1** Bedecken Sie ein Auge mit einer Handfläche.
- 2** Wählen Sie 3 bis 5 Objekte in unterschiedlicher Entfernung. Das Objekt mit der kürzesten Entfernung könnte zum Beispiel Ihr Daumen sein. Das Entfernteste ist vielleicht die Kirchturmspitze. Wenn möglich, wählen Sie dabei Objekte, die auf einer Fluchtlinie liegen. Ihr Blick wandert nun von Objekt zu Objekt. Immer in der gleichen Reihenfolge: ganz nah, etwas weiter weg,..., ganz weit weg. Und anschließend wieder zurück.
- 3** Verharren Sie dabei jeweils 2 bis 4 Sekunden, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihr Auge den Fokus auf dieses Objekt gerichtet hat. Dabei spielt es keine Rolle, wenn Sie als Brillenträger nun diese Objekte unscharf sehen.
- 4** Durchlaufen Sie diese Übung dreimal.
- 5** Wechseln Sie nun das Auge und führen diese Übung analog mit dem anderen Auge durch.



#WirSindIhrSchutz

# ÜBUNG: PALMIEREN

**Führen Sie diese Übung ohne Brille durch.**

- 1** Reiben Sie Ihre Hände so lange aneinander, bis sie angenehm warm sind. Überkreuzen Sie die Finger Ihrer Hände, lassen Sie die Hände dabei jeweils eine kleine Schüssel formen.
- 2** Legen Sie nun beide Hände über Ihre Augen, so dass alles Licht gut abgeschirmt ist. Ihre Hände umschließen dabei die Augenhöhlen. Schließen Sie die Augen.
- 3** Nutzen Sie diesen Moment zur bewussten Entspannung und atmen Sie bewusst ein und aus. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.
- 4** Entscheiden Sie selbst, wie lange Sie die Augen bedeckt halten möchten. Ob zwei Minuten oder fünf. Nutzen Sie gerne auch die Mittagspause oder das Wochenende dazu, die Augen länger abzudunkeln.
- 5** Wenn Sie die Hände wieder von den Augen nehmen, lassen Sie Ihre Augen noch einen kurzen Moment geschlossen, damit Sie sich an die Helligkeit gewöhnen können.
- 6** Öffnen Sie dann unter Blinzeln die Augen. Strecken Sie sich und gähnen Sie gerne herzhaft.



**AUGEN  
GESUNDHEIT**



#WirSindIhrSchutz

# ANGEBOTE BETRIEBLICHES SEHTRAINING

## Impulsvortrag oder Kursreihe:

**präventive Augengesundheit für Bildschirmarbeitsplatzmitarbeiter (mit praktischen Übungen)**

**Dauer:** Ca. 1,0 -2,5 Stunden (Auch als Kursreihe buchbar für Ganz- oder Halbtagesveranstaltungen)

**Format:** online oder präsenz

Erster Einblick in die typischen Symptomatiken bei Menschen mit Bildschirmarbeitsplatz (Office Eye Syndrom).

Theoretischer Hintergrund und zum Themenbereich passende Übungen bzw. Empfehlungen. Die Kursreihe baut inhaltlich aufeinander auf. Der Fokus liegt auf den Übungen.

---

## Impulsvortrag:

**Gesunde Ernährung für Augen und Körper**

**Dauer:** Ca. 1,5 Stunden

**Format:** online oder präsenz

Aspekte von gesunder Lebensweise und welche Nahrungsmittel die Gesunderhaltung der Augen unterstützen können.

**Theoretischer Hintergrund mit anschließender Möglichkeit, Fragen zu stellen.**

---

## Kursreihe:

**„Kurzanleitung Augenentspannung“**

**Dauer:** fortlaufende Kursreihe, je Einheit ca. 15 Minuten. Gesamtdauer je nach Projekt ¼ Jahr, ½ Jahr,...

**Format:** online

Angeleitete Übungen zur Entspannung und zur Anregung der Augen kennenlernen, wiederholen und verinnerlichen.

Empfehlung: Impulsveranstaltung zum theoretischen Einstieg in das Thema

---

# ANGEBOTE BETRIEBLICHES SEHTRAINING

## Vortragsreihe

### „Polaritäten des Sehens“

**Dauer:** 6 Vortragseinheiten, je Vortragsreihe ca. 1,5 Stunden (Vortrag + Übungseinheiten),  
Einzelvortragseinheiten buchbar

**Format:** online und präsent

Vielgestaltigkeit des Sehens kennenlernen (Polaritäten): hell/dunkel, Bewegung/Starre, Fokus/Peripherie, Anspannung/Entspannung, zweidimensional/dreidimensional, analytisches Sehen/visuelles Gedächtnis, Farben/Schwarz Weiß.

Theoretischer Hintergrund zu allen Aspekten des menschlichen Sehens und zum jeweiligen Themenbereich passende Übungen bzw. Empfehlungen.

Die Übungen dienen der Entspannung der Augen, aber auch der Anregung (Training).

---

## Augenspaziergang

### Sehübungen to Go

**Dauer:** 1-1,5 Stunden

**Format:** Präsenz (z.B. im Rahmen eines Gesundheitstages)

Einfache Augenübungen, die leicht im Alltag integriert werden können bzw. einfach Spaß machen.

---

## Sie wünschen ein Angebot für Ihr Unternehmen?

Kontaktieren Sie uns über folgende Möglichkeiten. So können wir das passende Angebot für Sie finden.

**Unser Marketing & Vertriebsteam ist gerne für Sie da!**

### Kontakt:

Email: [marketing@medicassistance.de](mailto:marketing@medicassistance.de) oder

Telefon: +49 (0)911/951 527 15

# UNSERE DIENSLEISTUNGEN IM ÜBERBLICK



## Arbeitsmedizin

- Angebots-/Pflicht- und Wunschvorsorge
- Impfungen
  - Hepatitis-Prophylaxe,
  - Tetanus/Poli/Diphtherie/Pertussis,
  - FSME (über GKV)
- Eignungsuntersuchungen
- Einstellungsuntersuchungen
- Unterstützung bei Gefährdungsbeurteilungen
- Arbeitsstättenbegehungen



## Telearbeitsmedizin

- spontan und sehr kurzfristige
- BEM-Gespräche,
  - Vertrauensärztliche Gespräche,
  - Beratungen nach Mutterschutzgesetz,
  - Leistungsfähigkeitsprüfungen,
  - Arbeitssicherheitsausschusssitzungen (ASA),
  - Angebotsvorsorge Bildschirm (G37)

## Psychologischer Dienst

- Psychologische Online-Sprechstunde
- Betriebliche Suchtberatung
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
- Beratungsstelle "Offenes Ohr"
- Triebfahrzeugführerscheinverordnung (TfV)



## Betriebliche Gesundheitsförderung

- Impulsvorträge
- Ernährungsberatung
- Betriebliches Sehtraining
- Stressmanagement

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

- Informationsgespräche
- Einladungen
- Mitarbeiterbegleitung

## Mitgestaltung von Gesundheitstagen

- Impulsvorträge
- Medizinische Check-ups
- Ergonomieberatung

## Akademie

- Ausbildung zum Brandschutzbeauftragten
- Aus- und Fortbildung betrieblicher Ersthelfer\*in

## Arbeitssicherheit

- Gefährdungsbeurteilung
- Flucht- und Rettungspläne
- Brandschutz
- Unterweisungen
- Arbeitsstättenbegehungen
- Leiter & Tritte



# WIR SIND FÜR SIE DA!

## UNSERE STANDORTE IM ÜBERBLICK

### Nürnberg

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Frauentorgraben 71  
90443 Nürnberg

Telefon: 0911/ 621 800 40  
Telefax: 0911/ 621 800 49

### Bergen auf Rügen

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Markt 26  
18528 Bergen auf Rügen

Telefon: 03838/ 827 908 0  
Telefax: 03838/ 827 908 9

### Berlin Kaulsdorf

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Myslowitzer Straße 49  
12621 Berlin

Telefon: 030 403 676 260  
Telefax: 030 403 676 269

### Berlin Tegel

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Schloßstraße 2  
13507 Berlin

Telefon: 030 519 997 300  
Telefax: 030 519 997 349

### Stuttgart

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Elsässer Str. 2  
70435 Stuttgart

Telefon: 0711 936 655 00  
Telefax: 0711 936 655 49

### Ulm-Lehr

Arbeitsmedizinisches  
Zentrum

Loherstr. 16  
89081 Ulm-Lehr

Telefon: 0731 4939 144 0  
Telefax: 0731 4939 144 9

### Ulm Universitätsklinikum

Betriebsärztliche Praxis im  
Universitätsklinikum

Albert-Einstein-Allee 23  
89081 Ulm

Telefon: 0731 500 66 190  
Telefax: 0731 500 66 189

