



**Sabine Nebendahl**

**Ohne Probleme besser sehen –  
Augenfitness: Ein zukunftsweisender  
Ansatz zur Förderung der Gesundheit bei  
visueller Beanspruchung am Arbeitsplatz**

**„Gesundheitsprophylaxe hinsichtlich Sehschärfe  
und Arbeitsplatzergonomie reicht nicht aus, um den  
Anforderungen an das visuelle System in der Infor-  
mationsgesellschaft gerecht zu werden.“**

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 klagen.

Warum wird das visuelle System so vieler Menschen überbelastet, und wie kann man das ändern?

Warum besteht gutes Sehen nicht nur aus der Fähigkeit in der Nähe und in der Ferne scharf zu sehen?

Der Vortrag erläutert - theoretisch und praktisch - die Verbesserungsmöglichkeiten für das visuelle Systems, die die Qualität des Sehens von der Reizaufnahme, über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information beeinflussen. Diese Effizienzsteigerung ist eng verbunden sowohl mit körperlichem als auch geistigem Wohlbefinden. Energie, die bislang benötigt wurde, um das visuelle System auf einem arbeitsfähigen Niveau zu halten, wird frei für übergeordnete Tätigkeiten. Die eingesparte Energie ermöglicht größere Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit.

---

**Sabine Nebendahl**

Diplomverwaltungswirtin, Ausbildung zur Sehtrainerin und Visualtrainerin, 2001 Gründung eye-fitness - Institut für Sehtraining in Erftstadt bei Köln. Zusammenarbeit im Bereich "Visualtraining" mit Firmen und Privatpersonen, im Bereich "sportsvision" mit Leistungssportlern.

---

Sabine Nebendahl  
eye-fitness Institut für Sehtraining, Paul-Klee-Straße 69, 50374 Erftstadt  
Tel.: 02235/985817, Email: eye-fitness@t-online.de