

5. INTERBILD

INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM ARBEITSPLÄTZE GESUND GESTALTEN

HALTUNG UND BEWEGUNG, MYOPIE UND BLAULICHT

2. Juni 2022

Ernst-Abbe-Hochschule Jena



Eine kooperative Veranstaltung von:

 **Ernst-Abbe-Hochschule Jena**
University of Applied Sciences


SOPHIEN UND HUFELAND
KLINIKUM WEIMAR

Michaela Friedrich & Stephan Degle

ENTSPANNT

am Smartphone, Tablet und PC für KINDER



Erklärungen und Praxistipps für Eltern

Einflüsse von Digitalisierung und Lebensstil
auf die kindliche Entwicklung

Optimierungen für ein kindgerechtes „Arbeitsumfeld“
bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

Praxistipps für einen gesunden und sinnvollen,
altersentsprechenden Umgang mit digitalen Medien für
entspanntes Sehen, gute Haltung und bessere Konzentration
sowie Aufbau von Medienkompetenz bei Kindern

mit
eigener
Broschüre für
Kinder

DOZ
VERLAG

- dient der praxisnahen Beratung
im Kundengespräch
- mit Erklärungen und Praxistipps
für Eltern, Pädagogen etc.
- inklusive eigener Broschüre
für Kinder - mit Verhaltenstipps

139 Seiten; ISBN: 978-3-942873-60-4; 24,90 €

Einfach im Onlineshop unter doz-verlag.de/shop oder per E-Mail buch@doz-verlag.de bestellen.

100
JAHRE

#1922RH2022



Seleo
formvollendet sehen

100 % individuell
DREI
MARKEN
GLEITSICHT-
PORTFOLIOS
Made in Germany

anateo
SPIEGEL MEINES SEHENS

r-h

Rupp +
Hubrach
Brillenglas #innovativ

SiiA®

unendlich einzigartig.

INTERBILD 2022

Wir wünschen allen Teilnehmern
ein erfolgreiches Symposium!

GRUSSWORTE

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde unserer INTERBILD-Symposien!

Unsere Arbeit und Freizeit werden immer mehr durch digitale Medien und künstliche Intelligenz bestimmt. Arbeitsprozesse, Handlungen, Verhalten und Kommunikation verändern sich. Neben vielen Optimierungen entstehen auch gesundheitliche Belastungen und gesellschaftliche Veränderungen. Immer häufiger kommt es zu Störungen des Sehens und der Körperhaltung. Interdisziplinäres Denken und Handeln sind deshalb wichtiger denn je, um Störungen fachgerecht zu erfassen und zu verstehen, zu diagnostizieren und zu therapieren – und bestenfalls natürlich zu vermeiden.

Mit Freude haben wir Ihre Ideen und Anregungen aus den letzten Tagungen in unserem diesjährigen Programm umgesetzt. So erwartet Sie mit den hochaktuellen Schwerpunkten „Haltung und Bewegung, Myopie und Blaulicht“ unser 5. INTERBILD Symposium.

Wir stellen neueste Erkenntnisse zur Gesundheit und zur „sinnvollen“ Verwendung digitaler Medien vor. Die Fachbeiträge sind interdisziplinär und haben ein breites Spektrum: Funktionen – Funktionsstörungen – Funktionskrankheiten und Kippfaktoren, Sensomotorik, Blaulicht als Gefahr für unsere Gesundheit, Prävention von Kurzsichtigkeit, Vermeidung der Abhängigkeit von digitalen Medien, Gesundheitsmanagement sowie Bewegung und Wahrnehmung. Die parallele Industrieausstellung lädt wiederum ein, innovative Ergonomie direkt zu testen.

Das 5. INTERBILD Symposium richtet sich erneut an alle Fachdisziplinen in Praxis und Forschung, welche sich mit dem Thema „Bildschirmarbeit“ beschäftigen (z. B. Arbeitsmediziner, Augenärzte, Augenoptiker, Büroausstatter, Ergotherapeuten, Innenarchitekten, Manualmediziner, Möbeldesigner, Optometristen, Orthopäden, Osteopathen, Physiotherapeuten, Sportmediziner). – Freuen Sie sich mit uns auf interessante Vorträge und Diskussionen!

Herzlich willkommen und schön, dass Sie dabei sind!

Ihr Prof. Dr. Stephan Degle

Ihr Prof. Dr. Egbert Seidel



Prof. Dr. Stephan Degle



Prof. Dr. Egbert Seidel

ORGANISATION

Jenaer Akademie Lebenslanges Lernen e. V.
Carl-Zeiss-Promenade 2
07745 Jena

Geschäftsführer Peter Paul Perschke (V.i.S.d.P.) - E-Mail: peter.perschke@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-108



VERANSTALTER / PROGRAMM

Ernst-Abbe-Hochschule Jena - Prof. Dr. Stephan Degle - Email: stephan.degle@eah-jena.de
Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar - Prof. Dr. Egbert Seidel

PARTNER

Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF) e.V., München

SPONSOREN

Ein herzlicher Dank gilt unseren Sponsoren, ohne die das Symposium nicht möglich wäre:

PLATIN



GOLD



SILBER



PROGRAMM

9:00 **Begrüßung und Eröffnung zum Thema „Haltung und Bewegung, Myopie und Blaulicht“**

Prof. Dr. Stephan Degle, Ernst-Abbe-Hochschule Jena und
Prof. Dr. Egbert Seidel, Sophien-Hufeland-Klinikum Weimar

Warum wir von digitalen Medien abgänglich werden und was wir dagegen tun können

Dr. Michaela Friedrich
JenALL e. V./Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Sensomotorik – Was haben die Füße mit den Augen zu tun?

Michael Kaune
MEDREFLEXX und Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF), München

10:15 Kaffeepause und Industrieausstellung mit Fachbuchausstellung des DOZ-Verlags

11:00 **Funktionen – Funktionsstörungen – Funktionskrankheiten**

Prof. Dr. Lothar Beyer
Manuelle Medizin, Jena

Kippfaktoren „konditionelle Fähigkeiten der Muskulatur“

Prof. Dr. Egbert Seidel
Sophien- und Hufelandklinikum Weimar

12:15 Mittagspause und Industrieausstellung mit Fachbuchausstellung des DOZ-Verlags

13:15 **VUCA, INTENSIFICATION, DIGITALISIERUNG und nun auch noch CORONA?**

– psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch

Dipl.-Ing. Steffen Neumann
Entwicklung von Projekten, Personal und Unternehmen (Entwicklungsbüro Hamburg)

Blaulicht – eine Gefahr für unsere Gesundheit?

Prof. Dr. Stephan Degle und Josefine Dolata, M.Sc.
Ernst-Abbe-Hochschule Jena

14:15 Kaffeepause – Industrieausstellung mit Fachbuchausstellung des DOZ-Verlags

15:00 **Professionelles Myopiemanagement**

Dr. Philipp Hessler
Optik Hessler, Klingenberg am Main/Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Die Auswirkungen von Yoga auf das Computer Vision Syndrom

Marielle Löffler, B.Sc. Augenoptik/Optomertie und Yoga-Lehrerin
Absolventin EAH Jena

ca. 16:30 **Zusammenfassung und Schlussworte**

Die Erfolgsgeschichte geht weiter!

OCULUS Myopia Master®

Mit den neuen Funktionen wird der Myopia Master® noch universeller: **GRAS-Modul** (Gullstrand-Analyse) für ein völlig neues Verständnis aller Refraktionskomponenten, RefraktionPlus für **biometrische Gleitsichtgläser** und viele neue Studiendaten zur **Myopie-Prognose** für noch besseres **Myopie Management**.

www.myopia-master.com



Folgen Sie uns!



KURZSICHTIGKEIT IM GRIFF MIT MYOSLOW

ViSALL®
BRILLENGLAS

Kommende
Seminartermine:

22.6. Dortmund
13.7. Schnelldorf
28.9. Online

- ✓ Bieten Sie Ihren Kunden eine mögliche Lösung, die Myopie in den Griff zu bekommen.
- ✓ Übernehmen Sie die Führung in der Myopieversorgung in Ihrer Region.
- ✓ Werden Sie zum nachgefragten Problemlöser.

JETZT EXPERTE WERDEN

myoslow.de



MYOSLOW®
MYOPIE-MANAGEMENT



DR. MICHAELA FRIEDRICH

Ernst-Abbe-Hochschule Jena/JenALL e. V.

E-Mail: michaela.friedrich@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-438

www.optometrie.eah-jena.de und www.michaelafriedrich.de

Fachgebiete:

- visuelle Störungen in Teilsystemen und im Gesamtsystem Mensch (Interdisziplinäre Optometrie)
- Binokularstörungen, Integrative Analyse nach Scheiman & Wick, Vision Training/Therapy
- optometrische Anamnese und Dokumentation
- optometrische Funktionsprüfungen
- Kinderoptometrie

Curriculum Vitae:

- 1996 – 1999 Augenoptik-Lehre bei Optik Meister in Mühlacker
- 1999 – 2003 Diplom-Studium Augenoptik an der FH Jena
- 2003/04 6-monatige Tätigkeit bei einem Optometristen in Manchester/England
- 2006 – 07 Master-Studium Augenoptik/Optometrie an der TFH Berlin
- 2013 Promotionsabschluss zum Thema „Interdisziplinäre Optometrie“
- 2004 –10 Projektmitarbeiterin an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena in div. Projekten für Forschung, Lehre und Organisation, z.B. zum Kontrastsehen, Sports Vision, Interdisziplinäre Optometrie, Akkreditierung
- seit 2016 in Kooperation mit JenALL e.V. Koordination der Zertifikatskurse, berufsbegleitenden Bachelor- und Masterstudiengänge sowie Fortbildungen im Fachgebiet Augenoptik/Optometrie/Ophthalmotechnologie/Vision Science an der EAH Jena



Warum wir von digitalen Medien abgänglich werden und was wir dagegen tun können?

Digital unterwegs sind wir mittlerweile alle, inzwischen auch die meisten Jugendlichen und Kinder - teilweise schon im Vorschulalter. Spätestens seit den pandemiebedingten Maßnahmen ist das digitale Arbeiten im Homeoffice bei Erwachsenen und das Homeschooling bei Kindern zu Hause angekommen. Und zu der Arbeit/Schule kommt dann noch die private Nutzung. Häufig steht die Vereinfachung des täglichen Lebens im Vordergrund. Die wenigsten fragen sich, wieviel digitale Medien noch „gesund“ sind, sind sie doch so smart und alltäglich und ein Leben ohne sie nicht mehr vollstellbar.

Die intensive Nutzung von digitalen Medien wird häufig nicht im Kontext mit Stress oder Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen realisiert. Im Besonderen, dass die übermäßige Nutzung letztlich zur Abhängigkeit führen kann, wird häufig ignoriert. Mittlerweile haben auch schon viele Kinder Schwierigkeiten, ihr eigenes Medienverhalten zu kontrollieren. Um so wichtiger ist es, Medienkompetenz frühzeitig aufzubauen und für ausreichend Ausgleich zu sorgen. Im Vortrag soll deshalb auf die Auswirkungen von digitalen Medien auf unser Denken, Fühlen und Handeln eingegangen werden. Im Fokus des Vortrags stehen auftretende Abhängigkeiten durch digitale Medien und deren Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Um „menschlicher“ und „gesünder“ zu leben und digitale Technologien bewusster einzusetzen, werden verschiedene Optionen und Maßnahmen für einen entspannteren Umgang mit digitalen Medien vorgestellt.

Weiterführende Literatur/Links

- Friedrich, M. et al.: Interdisziplinäre Optometrie, 2. Auflage, DOZ Verlag (2020)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für Kinder. DOZ Verlag (2022)
- Degle S. & Friedrich M.: Entspannt am Bildschirm - Praxis-Tipps für Computer, Smartphone & Co. DOZ Verlag (2019)

INDIKATIONEN

MedReflexx – mit jedem Schritt gesünder.

Kopf und Nacken

- unspezifische Kopfschmerzen, z.B. Migräne
- Kopfschiefhaltungen
- Nackenverspannungen
- Schmerzen im Kauapparat

Rücken

- Chronische Rückenschmerzen
- Bandscheibensymptomatik
- Haltungs- und muskelbedingte Beschwerden
- Schulter-Arm-Syndrom

Fuß

- Knick-, Senk-, Spreizfuß
- Anfangsstadien des Hallux Valgus
- Fersensporn
- Metatarsalgie
- Sportbedingte Schmerzen

Haltung und Gang

- Fehlbelastung, Schonhaltung
- Achsenfehlstellung
- Haltungsschwäche
- Sturzprophylaxe
- Skoliose

Hüfte und Becken

- Funkt. Beckenschiefstand
- Muskulär bedingte Schmerzen im Beckenbereich
- ISG-Beschwerden
- Beckenbodenschwäche

Knie

- Achsenfehlstellungen
- Beschwerden Kniescheibe
- Runner's Knee
- Sportbedingte Schmerzen



www.medreflexx.de



MICHAEL KAUNE

GHBF – Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. München
E-Mail: m.kaune@ghbf.de, Telefon: 089/33037053
www.ghbf.de

Fachgebiete:

- Möglichkeiten und Chancen der Sensomotorik
- Haltungs- und Bewegungsdiagnostik
- Orthopädie

Curriculum Vitae:

- seit 2022 Geschäftsführer MeReflexx GmbH
- 2008 - 2021 freiberuflich in privater Praxis in München tätig, Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungsdiagnostik
- seit 2008 für die Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF) als Ausbilder und wissenschaftlicher Mitarbeiter tätig
- 2008 - 2021 beratender Arzt für die Firma MedReflexx GmbH
- 2001 - 2009 Inhaber, Geschäftsführung EduProductions/ SynMedico – Marketing- und Beratungsagentur im Gesundheitswesen, unter anderem Entwicklung des digitalen Patienteninformationssystems „infoskop“
- 2001 Online-Redakteur, Webmotion AG, München
- 1999 - 2000 wiss. Mitarbeiter Anatomie Uni-Ulm Entwicklung und Implementierung eines multimedialen Lernprogramms (Anatomisches Seminar) zur Verknüpfung von vorklinischen mit klinischen Inhalten, ausgezeichnet mit dem Lehrbonus der Uni Ulm 2000
- 1998 - 1999 Fachredakteur Thieme-Verlag, Stuttgart
- 1992 - 1997 Assistenzarzt Endo-Klinik Hamburg
- 1985 - 1992 Studium der Humanmedizin in Essen, Würzburg, Bonn, Luzern



Sensomotorik – Was haben die Füße mit den Augen zu tun?

Das visuelle System ist das dominierende sensorische Organ des Menschen - aber nicht das einzige: An jedem Auge hängt ein ganzer Mensch mit komplexen neurologischen Verschaltungen zwischen den anderen Sinnesorganen und dem Bewegungsapparat.

Das Akronym „Sensomotorik“ bezeichnet den untrennbaren Regelkreis von sensorischer Reizaufnahme über die verschiedenen Rezeptoren, deren Verarbeitung im Zentralnervensystem und die daraus resultierende Bewegung/ Tonusänderung der Muskulatur. Erst dieses hochkomplexe Zusammenspiel von Sensorik und Motorik aller Sinnesqualitäten (Sehen, Hören, Gleichgewicht, Propriozeption und Tastsinn) ermöglicht Alltagsbewegungen bis hin zu sportlichen Höchstleistungen.

Sensomotorische Trainings- und Übungsgeräte sowie eine zunehmende Zahl an orthopädischen Hilfsmitteln werden eingesetzt, um durch gezielte sensorische Reize die Motorik zu verbessern. Der Vortrag gibt einen Einblick in therapeutische Möglichkeiten (z. B. Gleichgewichtstraining, sensomotorische Schuheinlagen), um sensomotorische Defizite zu beeinflussen.

PROF. DR. MED. HABIL. LOTHAR BEYER

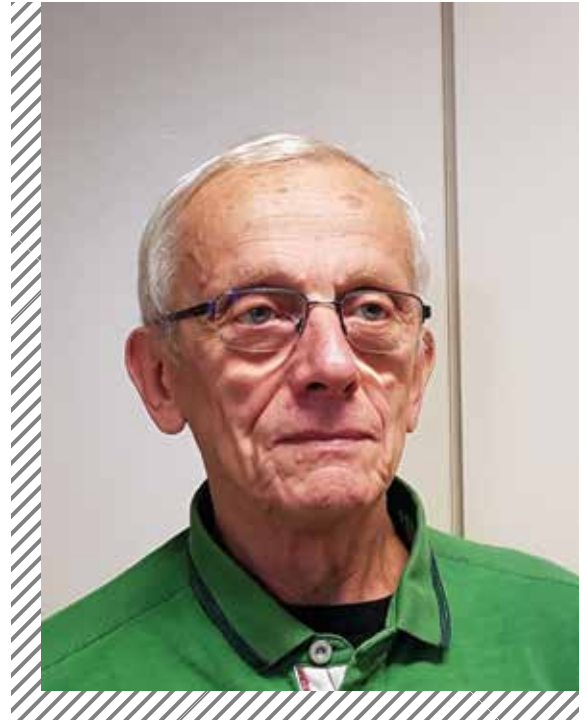
Ärztevereinigung für Manuelle Medizin (ÄMM) e.V./Deutsche
Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMM) e.V., Berlin

E-Mail: lobeyer@t-online.de

www.dgmm-aemm.de

Curriculum Vitae:

- 1963–1969 Medizinstudium Palacky-Universität Olomouc (Tschechien) und Universität Rostock (ab 1968)
- 1974 Promotion Universität Leipzig mit Abschluss Dr. med.
- 1974 Facharzt für Physiologie
- 1980 Habilitation Universität Leipzig mit Abschluss Dr. med. habil.
- 1981 Dozentur für Sportphysiologie am DHFK Leipzig
- 1981–1985 Leiter der Abteilung Physiologie am FKS Leipzig (Neurophysiologie, Muskel-physiologie)
- 1985–1993 Professur für Physiologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena
- 1991–1996 Fachgutachter beim Bundesinstitut für Sportwissenschaften Köln
- 1996–2008 Gastdozent an der Ernst-Abbe- Hochschule Jena
- 2008–2010 Visiting Professor in Public Health/ St. Elisabeth University College of Health and Social Sciences in Bratislava Slovak Republic
- 2010 Mitglied im wissenschaftlichen Komitee der internationalen Akademie für Muskuloskelettale Manuelle Medizin



Funktionen – Funktionsstörungen – Funktionskrankheiten

Normale und gestörte Funktionen sind Grundmerkmale des Lebens. Sie umfassen Bewegungsfunktionen, vegetative Regelmechanismen (Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Sexualität) sowie psychische und Steuerfunktionen.

Besonders die Arbeits- und Sportmedizin, aber auch die Manuelle Medizin, stellen das Zusammenwirken der einzelnen Funktionen im Bewegungssystem in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen bei Prävention, Kuration und Rehabilitation.

Funktionskrankheiten des Bewegungssystems sind gesundheitliche Störungen, bei denen komplexe Funktionsstörungen im Bewegungssystem die Hauptfaktoren anhaltender Beeinträchtigungen von Funktionsfähigkeit, Aktivitäten und Partizipation und/oder Schmerzen sind.

Es ist jetzt in diesem Prozess der Entstehung und zunehmender Komplexität der Funktionsstörungen von nicht unerheblicher Bedeutung, ob wir unsere Überlegungen mehr den geschilderten Schmerzen oder den gestörten Funktionen zuwenden - Schmerztherapie oder Funktionsmedizin, wobei der zweite Begriff auch gesundheitspolitisch mehr in den Vordergrund und an die Öffentlichkeit gerückt werden sollte. Wir sehen die Richtung der Ursache - das Wirkungsgefüge von der Funktionsstörung zur Funktionseinschränkung und zum Schmerz. Im Vortrag werden deshalb Balancestörung, Funktionsstörung (reversibel, irreversibel) und Funktionskrankheit (Funktionseinschränkung) dargestellt.“

Weiterführende Literatur/Links

- Friedrich M. et al.: Interdisziplinäre Optometrie 2. Auflage, DOZ (2020)
- Anochin PK (1964) Systemogenesis as a general regulator of brain development. Prog Brain Res 9:54–86;
- Anochin PK (1967) Das funktionelle System als Grundlage der physiologischen Architektur des Verhaltensaktes.
- Abhandlungen aus dem Gebiet der Hirnforschung und Verhaltensphysiologie Bd. 1. Fischer, Jena

PROF. DR. MED. EGBERT J. SEIDEL

Sophien- und Hufeland Klinikum Weimar

E-Mail: e.seidel@klinikum-weimar.de, Telefon: 03643/573800

www.klinikum-weimar.de

Fachgebiete:

- Facharzt für Sportmedizin & Physikalische und Rehabilitative Medizin
- M.Sc. in Geriatrie, Manuelle Medizin, Spezielle Schmerztherapie, Naturheilverfahren, Physikalische Therapie und Balneologie
- Leistungsphysiologie, funktionelle Anatomie, Musikermmedizin

Curriculum Vitae:

- 1978–1984 Studium der Humanmedizin Universität Jena
- 1984–1989 Arzt am Lehrstuhl Sportmedizin Univ. Jena
- seit 1990 Chefarzt Zentrum für Physik. u. Rehab. Medizin Weimar
- seit 2000 Honorar-Professur HfM Weimar – Musikermmedizin
- seit 2008 Visiting-Professur in Public Health St. Elisabeth University – Bratislava Slovak Republic
- 2008–2010 Masterstudium Universität Krems/Österreich – Geriatrie



Kippfaktoren „konditionelle Fähigkeiten der Muskulatur“

Die Entwicklung von der unauffälligen Funktion des Stütz- und Bewegungssystems über eine Funktionsstörung zur Funktionskrankheit ist im Wesentlichen bis zu einem „Point of no Return“ von Kippfaktoren abhängig. Diese greifen in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und individueller Konstitution. Hauptursachen sind:

- Bewegungsmangel
- Fehl- und Überlastungen
- Ermüdung (zentral und/oder peripher)
- Widerspruch zwischen Belastung und Belastbarkeit
- ungenügende konditionelle und koordinative Fähigkeiten.

Auf diese konditionellen Fähigkeiten wird im Vortrag auch am Beispiel des Bildschirmarbeitsplatzes besonders eingegangen. Die ungenügende Ausprägung der konditionellen Fähigkeiten ist eine Hauptursache für das Auftreten von Funktionserkrankungen. Die Ursache des Auftretens einer Funktionskrankheit des Stütz- und Bewegungssystems ist das langfristige Bestehen von Funktionsstörungen im muskuloskeletalen System, die unabhängig von den Ursachen der Funktionsstörung zu pathologischen Veränderungen führen. Eine unzureichende Therapie und ein ungeeigneter Umgang mit der Funktionsstörung kann zu einer Fixierung von Pathologien führen und damit dem Beginn einer Funktionskrankheit. Nicht immer sind bei den Betroffenen die Ursachen der Funktionsstörung offensichtlich. Aus der Darstellung der konditionellen Fähigkeiten als Kippfaktoren der Funktionsstörungen hin zu Funktionskrankheiten lassen sich sowohl präventive Interventionen im betrieblichen Gesundheitsmanagement als auch für die therapeutischen und rehabilitativen Interventionen für den Alltag ableiten.

Weiterführende Literatur/Links

- Seidel, E. J.; Beyer, L.; Funktionskrankheiten – Einführung zu einem Denk- und Handlungskonzept, Manuelle Medizin, Springer-Verlag, 2019, 57(6), S. 439–440; DOI 10.1007/s00337-019-00610-3
- Beyer, L.; Liefing, V.; Niemier, K.; Seidel E. J.; Funktionsstörungen im Bewegungssystem – ihre Bedeutung in Prävention, Kuration und Rehabilitation; Manuelle Medizin, Springer-Verlag, 2019, 57(6), S. 447–450; DOI 10.1007/s00337-019-00612-1
- Tittel, K.; Seidel, E. J.; Beschreibende und Funktionelle Anatomie; 16. Auflage, Kiener-Verlag, 2016, 528 Seiten; ISBN 978-3-943324-72-3

DIPL.-ING. (TU) STEFFEN NEUMANN

ENTWICKLUNGSBÜRO

E-Mail: info@entwicklungsbuero.net

www.entwicklungsbuero.net

Fachgebiete:

- Analyse und Maßnahmenumsetzungen im Gesundheitsmanagement - Strukturierung, Entwicklung und Management von Bildungsgängen
- Organisations-, Personal-, Team- und Führungskräfteentwicklung
- Strategieanalyse und Machbarkeitsbewertung
- Strukturierung, Umsetzungsplanung und Cut-Over-Planung - Umsetzungs-, Test-, Release- und Roll-Out Management
- Projekt-, Change- und Integrationsmanagement
- Technisches Management und Task-Force Management



Curriculum Vitae:

- Leitung Abteilung Mikroelektronik und Kommunikationssysteme EKG, Leitung Abteilung Zählsysteme OTEV-AG, Leitung Abteilung Zählsysteme TEAG, Prokurist ZSG GmbH, Geschäftsführer IPR GmbH, Leitung Geschäftsbereich Zähler-Service ENSECO GmbH, Leitung Geschäftsbereich Unternehmensstrategie- und, Personalentwicklung ENSECO GmbH
- Dozent für Gründungsmanagement und Businessplan, Gutachter
- Leitung der Fachschule für Augenoptik, Biotechnik und Lasertechnik in Jena
- Dozent und wissenschaftlicher Mitarbeiter für die Themengebiete: Wirtschaft, Unternehmensführung, Informationstechnik, Gesundheitsmanagement, wissenschaftliches Arbeiten, Qualitätsmanagement und Soft-Skills an Fach- und Hochschulen in Meister, Bachelor und Masterstudiengängen
- Leitung Interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Augenoptik und Optometrie, Interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Gesundheit und Netzwerk für betriebliches Gesundheitsmanagement an der EAH Jena
- Dozent und Coach in der Fort- und Weiterbildung für Mitarbeitende und Führungskräfte in Organisation, Kommunikation, Konfliktmanagement, Rhetorik und Führung
- Projektmanager, Integrationsmanager, Senior Consultant und Coach in verschiedenen Produktions- und Dienstleistungsunternehmen

VUCA, INTENSIFICATION, DIGITALISIERUNG und nun auch noch CORONA? - psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch

Der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen erreichte 2021 einen neuen Höchststand. Das Niveau lag mit 276 Fehltagen je 100 Versicherte um 41 Prozent über dem von vor zehn Jahren. Ein psychischer Krankschreibungsfall dauerte im vergangenen Jahr durchschnittlich 39,2 Tage. (Quelle: DAK-Psychreport über 2,4 Millionen Versicherte)

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden unter den bestehenden Grundbelastungen wie Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Mehrdeutigkeit, Arbeitsverdichtung und Digitalisierung in der Arbeitswelt und nun noch zusätzlich unter den anhaltenden Belastungen der Corona-Pandemie, die sowohl bestehende Effekte verstärkt, wie z.B. das vermehrte Auftreten von Vorfällen zu Gewalt und Aggression im häuslichen beruflichen Kontext, wie auch neue Belastungen z.B. existenzielle Bedrohungen, Erkrankungs- und Ansteckungsängste bis zu Stigmatisierungserlebnissen. Hinzukommen

Maßnahmen zur Ermittlung der spezifischen psychischen Belastungen und verschiedene präventive Offensiven für psychische Gesundheit der drei Bundesministerien für Arbeit, Gesundheit und Familie. Diese sind mittlerweile von einem breiten gesellschaftlichen Bündnis getragen und etablieren sich immer weiter.

In einem kurzen Abriss werden im Vortrag Projekte und Maßnahmen von Kassen und Berufsgenossenschaften zum präventiven Arbeits- und Gesundheitsschutz im Bereich psychische Gesundheit vorgestellt und besprochen.

PROF. DR. STEPHAN DEGLE

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: stephan.degle@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-428

www.optometrie.eah-jena.de

Fachgebiete:

- Sehen und digitale Medien
- systemische Zusammenhänge visueller Störungen
- Refraktions- und Korrekationsbestimmung
- Beleuchtung
- Binokularprüfung mit verschiedenen Testverfahren: Integrative und Normative Analyse, MKH, 21-Punkte-OEP, Grafische Analyse u.a.

Curriculum Vitae:

- seit 2007 Professor für Ophthalmologische Optik und Optometrie - Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2006 Interdisziplinäre Promotion zum Thema „Arbeit und Sehen“
- 2003–2005 Masterstudium „Vision Science and Business“
- seit 2003 Berufspraktische Tätigkeit in der Optometrie bei DEGLE Augenoptik - Institut für Optometrie, Kontaktlinsen und Low-Vision in Augsburg

JOSEFINE DOLATA, M.SC.

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: josefine.dolata@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-428

www.optometrie.eah-jena.de

Fachgebiete:

- Licht und Beleuchtung bei der Nutzung von Displays
- Licht und visuelle Funktionen
- Licht und circadianer Rhythmus
- Gefahrenpotential falscher Beleuchtung Displays

Beruflicher Werdegang:

- 2005 – 2008: Ausbildung zur Augenoptikerin
- 2008 – 2012: Bachelorstudium „Augenoptik/Optometrie“
- 2012 – 2013: Masterstudium „Optometrie/Vision Science“
- 2012 – 2013: Projektmitarbeiterin der VDCO e.V. und praktische Tätigkeit im Augenoptik Geschäft
- seit 2013: Wissenschaftliche Mitarbeiterin & Dozentin, Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- seit 2014: Doktorandin, Ernst-Abbe-Hochschule Jena und Technische Universität Ilmenau
- seit 2015: Lehrerin für besondere Aufgaben, Ernst-Abbe-Hochschule Jena



Blaulicht – eine Gefahr für unsere Gesundheit?

Blaulicht wird aktuell als Gesundheitsgefahr viel diskutiert. Gerade mit zunehmenden Nutzungszeiten von digitalen Medien, aber auch mit Substitution konventioneller Beleuchtung durch LED-Technologie, stellt sich für viele die Frage: Wie schädlich ist das wirklich und was kann ich dagegen tun? - Der Vortrag liefert praxisnah Wissen und Hintergründe zum Blaulicht, dessen Wirkung auf das Sehen, die Augengesundheit und den Biorhythmus. Es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, Blue Light Hazard zu reduzieren und mit dem Gefahrenpotential in der Praxis umzugehen.

optima
Pharmazeutische GmbH
www.liponit.de

LipoNit®
Kompetenz
rund ums **Auge**

Exklusiv
bei Ihrem
Optiker

LipoNit
Augen:pray
LipoNit
Augenspray
LipoNit
LidHygiene
LipoNit
LidHygiene Spray
LipoNit
LidHygiene
LipoNit
LidHygiene



HAIDER®
BIOSWING

Gezieltes Rückentraining im Sitzen



Mehr als nur ein Bürostuhl:

die adaptive BIOSWING 3D-Technologie wirkt automatisch und ohne dass Sie darüber nachdenken müssen.

DR. PHILIPP HESSLER

Optik Hessler Klingenberg am Main /
Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: Philipp.Hessler@eah-jena.de, Telefon: 03641/205-528
augenoptik.eah-jena.de

Fachgebiete:

- Myopie und Myopieprogression
- Binokularsehen
- Vision Training/Therapy
- Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Curriculum Vitae:

- 2007–2010: Ausbildung zum Augenoptiker
- 2010–2016: Bachelor- und Masterstudium Augenoptik/ Optometrie/Vision Science an der EAH Jena
- 2014–2016: Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der EAH Jena
- seit 2015: Lehrbeauftragter an der EAH Jena
- seit 2016: Doktorand in Kooperation mit der TU Ilmenau
- seit 2017: Optometrist bei Optik Hessler in Klingenberg am Main
- 2020 Promotion zum Dr.-Ing.



Professionelles Myopiemanagement

Brillengläser, Kontaktlinsen, Atropin oder einfach nur an die frische Luft? Die Auswahl an Versorgungsoptionen zur Myopie-Kontrolle nimmt stetig zu. Dabei wird schnell klar: Myopie-Management beinhaltet mehr als die Anpassung von Kontaktlinsen. Obwohl es mittlerweile tausende Veröffentlichungen zum Thema Kurzsichtigkeit gibt, lässt uns die Literatur genau an dem Punkt im Stich, wenn es um die Auswahl der optimalen Versorgungsstrategie geht. Meist sind nur pauschale Aussagen zu finden, wobei der Hintergrund oder die Ursache der Myopisierung nicht beachtet wird. Um diese herauszufinden, ist es wichtig, einen standardisierten Untersuchungsablauf anzuwenden.

Wichtige Bestandteile sind dabei:

- Anamnese
- Refraktionsbestimmung für Ferne und Nähe
- Untersuchung des Akkommodations- und Vergenzsystems
- Achslängenmessung

Durch diese Messungen ist es möglich, sowohl das Risiko für eine weitere Myopisierung abzuschätzen als auch eine Unterscheidung verschiedener Myopie-Arten vorzunehmen.

Folgende Differenzierungen können in der Praxis zur Auswahl der Versorgungsstrategie hilfreich sein:

- Myopisierung mit Längenwachstum des Auges ohne Akkommodations- bzw. Vergenzstörungen
- Myopisierung mit Längenwachstum des Auges mit bzw. durch Akkommodations- bzw. Vergenzstörungen
- Transiente Myopie ohne Längenwachstum des Auges
- Prämyopie

MARIELLE LÖFFLER, B.SC.

B.Sc. Augenoptik

Yogalehrerin

www.marielleloeffler.com

E-Mail: info.marielleloeffler@gmail.com

Curriculum Vitae:

- 2021 Abschluss zum B.Sc. Augenoptik/Optomietrie an der EAH Jena
- 2017-2021 Studium an der EAH Jena Augenoptik/Optomietrie
- seit 2018 Yogaausbildungen und Meditations Teacher Training



„Magie geschieht, wenn du aus deinem Kopf und den Gedanken, in deinen Körper und deine Seele hineingehst.“

Die Auswirkungen von Yoga auf das Computer Vision Syndrom

Yoga ist als Stressreduktion, Linderung physischer Beschwerden und Verbesserung des körperlichen und geistigen Befindens aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Durch die fortschreitende Digitalisierung gibt es zunehmend physische Gesundheitsprobleme. Das wohl größte auftretende Problem im Zusammenhang mit der Computernutzung und Bildschirmarbeit ist eine Kombination aus Augen- und Sehproblemen, welches unter dem Begriff Computer Vision Syndrom (CVS) zusammengefasst wird.

Im letzten Jahr führte die Ernst-Abbe-Hochschule Jena eine explorative Studie durch, welche die Auswirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis auf das Computer Vision Syndrom (CVS) erfassen sollte. Neben den okulären Symptomen untersuchte diese Studie auch Änderungen in den extraokulären Symptomen, der Stressreduzierung und der Arbeitsperformance. Mögliche Einflussfaktoren wurden anhand von Fragebögen bestimmt und ausgewertet. Es zeigt sich, dass eine vierwöchige Yogapraxis den Total Score des mCVS- Fragebogens signifikant reduziert, im Detail gibt es eine deutliche Reduzierung in den extraokulären und okulären Symptomen.

Im Vortrag wird der Einfluss von Yoga auf das visuelle System dargestellt.

Fachbuch „Interdisziplinäre Optometrie“ von Michaela Friedrich

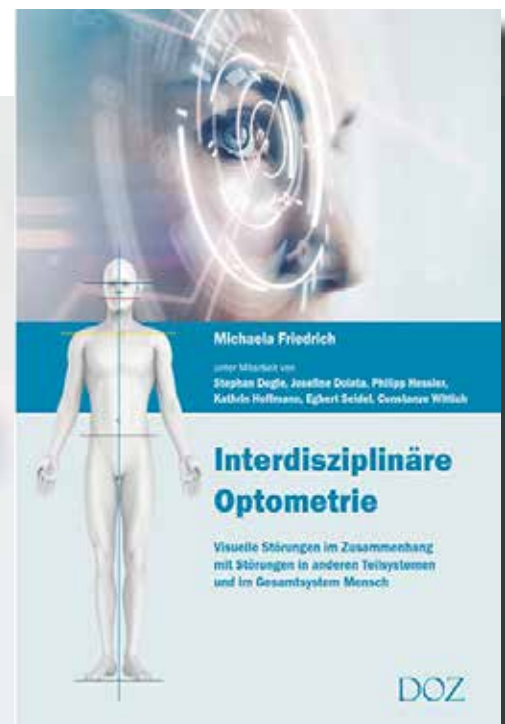
Im Zeitalter der digitalen Endgeräte werden sehr hohe Anforderungen an das visuelle System gestellt. Veränderte Umweltbedingungen, z.B. durch verstärkte Naharbeit oder Tätigkeiten an Monitoren und Displays, können zu Veränderungen im visuellen System führen. Diese Veränderungen können sich als symptomlose Anpassreaktion bis hin zu symptomatischen Beschwerden äußern. Visuelle Defizite (monokulare und binokulare Störungen von Einzelfunktionen, z.B. Augenbewegung, Akkommodation und Vergenz) und Wahrnehmungsstörungen (Störung in der Verarbeitung von Sinneseindrücken im Zentralnervensystem) können zusätzlich belasten.

In der augenoptischen Praxis ist der Visus fast immer die wesentliche Messgröße zur Bewertung der Leistungsfähigkeit des visuellen Systems. Veränderungen des Sehens werden zumeist nicht erfasst. Bisher liegen, vor allem im Bereich der Augenoptik, nur sehr wenige fundierte Erkenntnisse zu umweltbedingten Einflüssen auf das Sehen bzw. Sehverhalten vor, im Besonderen aus einer interdisziplinären Betrachtung.

Inhalt dieses Fachbuches ist es, die Untersuchung des Sehverhaltens unter fachübergreifenden Gesichtspunkten darzustellen, um über wissenschaftliche Ergebnisse mögliche Ansätze zur besseren Analyse und zum Management von visuellen Störungen sowie für präventive Strategien geben zu können. Dafür werden in Einzelkapiteln Veränderungen des Sehverhaltens im Zusammenhang mit verschiedenen anderen Störungen aufgezeigt, z.B. Haltungstörungen, LRS oder AD(H)S. Auf der Grundlage eines integrativen Modells werden Veränderungen und Auswirkungen auf das Sehverhaltens dargestellt. Außerdem werden die Inhalte und Tätigkeiten anderer Berufsgruppen wie z.B. Ergotherapie oder Osteopathie vorgestellt und das Teilgebiet „Interdisziplinäre Optometrie“ inhaltlich und methodisch für die optometrische Praxis definiert.

Mit diesem Buch soll es für den Augenoptiker/Optometristen in der Praxis möglich sein, sein Wissen um interdisziplinäre Aspekte zu erweitern. Es soll zur Unterstützung dienen, so dass der Augenoptiker/Optometrist ggf. auch während der optometrischen Untersuchung nachschlagen kann, welche Untersuchungen und welches Management aufgrund bestimmter Symptome vorgeschlagen werden können. Damit soll eine interdisziplinäre Befunderhebung und Versorgung von Menschen mit komplexen Störungen und visueller Beteiligung ermöglicht werden.

2. Auflage, DOZ-Verlag: www.doz-verlag.de - ISBN 978-3-942873-38-3



VERANSTALTUNGSHINWEISE und Auszüge aus unseren Fort- und Weiterbildungen:

Mo 27. Juni 2022	Bildschirmarbeit in der digitalen Gesellschaft – Ergonomie – Gefahren – Korrektion – Entspannung Oliver Kolbe, M.Sc., Masserberger Klinik
Do 30. Juni 2022	Professionelle Anamnese und Dokumentation in der optometrischen Praxis Dr. Michaela Friedrich, JenALL/EAH Jena und Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
Do 1. September 2022	Krankheiten, Medikamente und ihr Einfluss auf das Sehen Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
Mo 5. und Di 6. September 2022	2-Tages-Fortbildung Kinderoptometrie: Optometrische Untersuchung von Kindern Dr. Michaela Friedrich JenALL/ EAH Jena und Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
Mo 12. September 2022	Glaukomscreening Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
Mi 21. und Do 22. September 2022	2-Tages-Seminar: Myopie-Spezialist – Professionelles Myopie-Management in der optometrischen Praxis Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena, Dr. Philipp Hessler, Optik Hessler Klingenberg am Main/EAH Jena sowie Dr. Michaela Friedrich, JenALL/EAH Jena
Do 29. und Fr 30. September 2022	2-Tages-Workshop: Vom Auge über Zahn bis zum Zeh Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena und Michael Kaune, GHBF München
Sa 19. November 2022	Augenoptisches Kolloquium an der EAH Jena
Sa 26. November 2022	GHBF-Symposium, München

Aktuelle Termine: optometrie.eah-jena.de und jenall.de



Sicher.
Effektiv.
Nicht-invasiv.

**MiYOSMART: Intelligentes
Myopie-Management für Kinder.**
www.hoyavision.com

 **HOYA**
FOR THE VISIONARIES

HOYA Lens Deutschland GmbH // Krefelder Str. 350 // 41066 Mönchengladbach

Lam CSY, Tang WC, TseDY, Lee RPK, Chun RKM, Hasegawa K, Qi H, Hatanaka T, To CH. Defocus Incorporated Multiple Segments (D.I.M.S.) spectacle lenses slow myopia progression: a 2-year randomised clinical trial. British Journal of Ophthalmology. Online-Erscheinungsdatum: 29. Mai 2019. doi: 10.1136/bjophthalmol-2018-313739

Einfach
noch besser
testen.

 **OPTOVIST^{II}**



 **VISTEC**
Vision Technologies



Optimal für den mobilen
und stationären Einsatz.

Dank der kompakten, leichten und dennoch
ausgesprochen robusten Bauweise eignet sich
Optovist II hervorragend für den mobilen
Einsatz.

Dem Wettbewerb voraus – Optovist II

Dämmerungs- und Kontrastsehtest mit und ohne Blendung. Orientierende
Gesichtsfeldprüfung bis zu 40 Leuchtdioden. Höhenverstellung bis 62 cm
möglich. Großer Neigewinkel für den Sehtest bei Gleitsichtbrillenräger.

Kompetenz für die Arbeits- und Verkehrsmedizin.

Vistec AG

Werner-von-Siemens-Str. 13, D-82140 Olching

Telefon +49 81 42 /4 48 57-60, Telefax +49 81 42 /4 48 57-70

e-mail: sales@vistec-ag.de, internet: www.vistec-ag.de

NOTIZEN

ERFOLG? DENKEN SIE GRÖßER!

ENTSCHEIDEN SIE SICH JETZT FÜR
B.I.G. VISION® UND PROFITIEREN SIE:
MIT BIOMETRISCHEN GLEITSICHT-
GLÄSERN VON RODENSTOCK

Mit biometrischen Gleitsichtgläsern begeistern Sie
Ihre Kunden für schärfstes Sehen und sind dem
Wettbewerb in jeder Hinsicht voraus:

1. Mit Ihrem eigenen DNEye® Scanner von Rodenstock
verfügen Sie über eine unvergleichlich hochwertige
Brillenglas-Kategorie: biometrische Gleitsichtgläser.
2. Dank B.I.G. VISION® werden Sie zum Experten für
biometrische Gleitsichtgläser.
3. Sie genießen umfangreiche Unterstützung durch
aufmerksamkeitsstarke B.I.G. Werbekampagnen.

Möchten Sie uns
kennenlernen?
Mehr dazu unter
[www.rodenstock.de/
erfolg-mit-big](http://www.rodenstock.de/erfolg-mit-big)



R
RODENSTOCK
Weil jedes Auge einzigartig ist