

7. INTERBILD

INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM

Sensomotorik und Gehirn, Gesundheit und Resilienz

Mittwoch, 20. März 2024
Ernst-Abbe-Hochschule Jena



UNzertrennlich

Rupp +
Hubrach

Brillenglas #innovativ

+ GLEITSICHTBRILLE
für Nähe und Ferne im Alltag

+ NAH XL-
SPEZIALBRILLE
für Hobby, Bildschirm & Co.

DIE

Brillen-Kombi für
Gleitsicht-
glasträger!

INTERBILD 2024

Wir wünschen allen Teilnehmern
ein erfolgreiches Symposium!

GEDACHT
GEMACHT
BAMBERG | GERMANY



Rupp + Hubrach Optik GmbH | Von-Ketteler-Straße 1 | 96050 Bamberg | www.rh-brillenglas.de

SinfoMed[®]

Ganzheitliche Haltungsanalyse von Kopf bis Fuß

Differentialdiagnostik von optometrischen,
orthopädisch-sensomotorischen und zahn-
medizinischen Therapiekonzepten!

Weitere Infos unter Tel. 02234-9900660
oder info@sinfomed.de!



BodyMapper 4D-Diagnostik inkl. Pedobarographie

Sensomotorik und Gehirn, Gesundheit und Resilienz

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Freund*innen unserer INTERBILD-Symposien,

in diesem Jahr stehen in unserem Fokus „Sensomotorik und Gehirn, Gesundheit und Resilienz“. – Aber warum dieses Thema?

Digitale Medien bestimmen unseren Alltag und sind meistens praktisch. Dabei vergessen wir aber nur allzu oft, dass trotz aller Innovation und Ergonomie die tägliche Nutzung von Smartphone, Tablet, Bildschirm & Co. zahlreiche Gesundheitsgefahren mit sich bringt.

Und wir können für uns selbst und unseren Patient*innen/Klient*innen vieles verbessern - und das muss nicht mit einem Verzicht einhergehen!

Aktuell beträgt die Nutzung digitaler Medien durchschnittlich 4 bis 5 Stunden pro Tag! Und bei Ihnen? ... und Ihren Patient*innen/Klient*innen? ... und welche Beschwerden ergeben sich daraus?

Lernen Sie von Expert*innen aus den verschiedensten Fachdisziplinen „von Kopf bis Fuss“ die interdisziplinären Zusammenhänge und damit auch Beschwerdebilder kennen. Unsere Themen dieses Jahr sind u.a. Bruxismus, Alltagsaktivitäten und Belastungsplanung, der Zusammenhang von Sensomotorik und Gehirn und wie man das bei Bildschirmtätigkeiten sinnvoll berücksichtigt, das „gesunde“ Licht, Tinnitus und Schwindel und Tipps für das „richtige“ Sitzen.

Die zentrale Frage ist aber: Wie steht es mit der Gesundheit und der Widerstandsfähigkeit („Resilienz“), welche Kompensationsmaßnahmen und Therapieempfehlungen gibt es? Dies wird bereits im Eingangsvortrag erörtert und zieht sich dann durch das gesamte Symposium. – Mehr zu den Inhalten finden Sie unter www.ergoptometrie.de.

Sie erhalten wiederum neuestes Fachwissen der verschiedensten Professionen und direkt umsetzbare Lösungen! - Es wird wieder eine spannende Tagung mit hochkarätigen Referent*innen und jeder Menge kollegialem und interdisziplinärem Austausch. Die Industrieausstellung lädt auch in diesem Jahr wieder ein, Innovationen direkt zu testen und in einen interdisziplinären Austausch zu kommen.

Freuen Sie sich mit uns auf interessante Vorträge und Diskussionen!
Herzlich willkommen und schön, dass Sie dabei sind!

Ihr Prof. Dr. Stephan Degle

Ihr PD Dr. Norman Best



Prof. Dr. Stephan Degle



PD Dr. Norman Best

ORGANISATION

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

Geschäftsführer Peter Perschke (V.i.S.d.P.) - E-Mail: peter.perschke@jenall.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 - PD Dr. Norman Best - Email: n.best@klinikum-weimar.de
Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung (GHBF) e.V., München - Michael Kaune, PD Dr. Wolfgang Laube
Email: kontakt@ghbf.de

SPONSOREN

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



PROGRAMM

9:00 **Begrüßung und Eröffnung**

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

Gesundheit und Resilienz im Zeitalter von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz

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

Das Phänomen „Bruxismus“

– Wenn das Kausystem aus den Fugen gerät

Prof. Dr. Erich Wühr, M.Sc.

Bad Kötzting, Hochschule Deggendorf

10:30 Kaffeepause und Industrieausstellung

11:15 **Aktivitäten des täglichen Lebens**

– Richtige Belastungsplanung

Prof. Dr. Egbert Seidel, Klinikzentrum Bad Sulza GmbH

Sensomotorik und Gehirn

PD Dr. Wolfgang Laube, GHBF e.V., München

12:30 Mittagspause und Industrieausstellung

13:30 **Mehr als Ergonomie – Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sinnvoll für**

Sensomotorik und Gehirn gestalten

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

Im Einklang mit der Zeit: Die Bedeutung des richtigen Lichtes für unsere innere Uhr und Gesundheit bei der Nutzung von Displays

Josefine Dolata, M.Sc., Ernst-Abbe-Hochschule Jena

14:45 Kaffeepause und Industrieausstellung

15:30 **Ohr, Tinnitus und Schwindel**

Dr. Jochen Krüger

HNO Privatpraxis Leipzig

Der stabile Sitz

– einfache klinische Tests in der praktischen Anwendung

PD Dr. Norman Best, Sophien- und Hufelandklinikum Weimar

16:45 **Zusammenfassung und Schlussworte**

„Der Rost brennt“: Thüringer Bratwurst & Co. :-)



GESUNDHEIT BEGINNT AM FUSS

Den Fuß im Auge behalten

Die Basis der Bewegungssteuerung beginnt und endet – wortwörtlich – Schritt für Schritt bei den Füßen. Zusammen mit den Augen und dem Gleichgewichtsorgan sind die Füße die wichtigsten sensomotorischen Teilsysteme und beeinflussen einen Großteil der funktionellen Beschwerdebilder des Bewegungsapparates! Ursache vieler dieser Beschwerden sind schwache Fußmuskeln durch harte, glatte Böden und schlechte Schuhe, die für ein sensorisches Defizit sorgen.

MedReflexx-Einlagen stimulieren individuell angepasst die Fußmuskulatur und optimieren den Bodenkontakt. Das sorgt für bessere Koordination, Körperhaltung und Bewegungsabläufe – das Trainingsgerät im Schuh, einfacher trainieren geht nicht!

Weitere Informationen zu MedReflexx-Einlagen finden Sie online unter:
www.medreflexx.de



MED REFLEXX

Gesundheit beginnt am Fuß.

DR. MICHAELA FRIEDRICH, M.SC.

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

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

www.eah-jena.de/optometrie und www.friedrich.optometrie.org

Fachgebiete:

- visuelle Störungen in Teilsystemen und im Gesamtsystem Mensch (Interdisziplinäre Optometrie)
- Analyse und Management von Binokularstörungen, Integrative Analyse nach Scheiman & Wick, Vision Training/Therapy
- optometrische Anamnese und Dokumentation
- Funktionsprüfungen des visuellen Systems
- 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
- 2006/7 Master-Studium Augenoptik/Optometrie an der TFH Berlin
- 2013 Promotionsabschluss mit dem 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 2010 freiberufliche Tätigkeit in Lehre, Forschung, Marketing, Untersuchung, Beratung und Management
- seit 2016 Koordination sowie Marketing und Kommunikation für Aus-, Fort- und Weiterbildung im Fachgebiet Augenoptik/Optometrie/Ophthalmotechnologie/Vision Science (JenALL e.V. c/o EAH Jena)



Gesundheit und Resilienz im Zeitalter von Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz

Heute sind digitale Medien unser täglicher Alltag, inzwischen auch bei den meisten Jugendlichen und Kindern - teilweise schon im Vorschulalter. Zu der beruflichen Nutzung (Arbeit/Schule) nimmt mittlerweile die private Nutzung digitaler Medien einen großen Anteil im täglichen Leben ein. Digitale Medien haben damit die Arbeitsbedingungen und Lebensumstände der Menschen grundlegend verändert. Die Verschmelzung von Informationstechnologie und Biotechnologie wird auch zukünftig das Leben der Menschen für immer nachhaltig verändern. Die Weiterentwicklung der Informationstechnologie wird digitale Prozesse mit Unterstützung von künstlicher Intelligenz (KI) perspektivisch ohne Menschen ausführen. Die Biotechnologie hat den Code des menschlichen Gehirns geknackt und weiß, wie Lernen, Fühlen und Handeln beeinflusst werden können.

Resilienz ist eines der wichtigsten Themen der Zukunft, denn das zukünftige Leben mit Digitalisierung und KI bedeutet komplexe Probleme zu lösen und vor allem psychisch widerstandsfähig zu sein. Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen, mit den Umweltfaktoren und Prozessen zu interagieren, dass er sich gesund und wohl fühlt. Die negativen Einflüsse werden gemindert, so dass man sich von ihnen nicht überrollt oder überfordert fühlt. Demzufolge werden Belastungen als Herausforderungen empfunden und geben Anlass zur persönlichen (Weiter-)Entwicklung. In anspruchsvollen Situationen kann aus den eigenen Ressourcen Kraft geschöpft werden und die persönliche Leistungsfähigkeit wird geschützt. Zukünftig geht es vor allem um die Anpassung an immer schneller werdende Änderungen und Lernen von Neuem. Hier unterstützt Resilienz die Herausforderungen unserer Zeit zu meistern und gesund zu bleiben - und Resilienz kann jeder trainieren!

Der Vortrag soll als Impulsvortrag Anregungen für die Gesunderhaltung in Beruf und Freizeit in der Zukunft mit Digitalisierung und KI geben.

Weiterführende Literatur/Links

- Friedrich, M.: Interdisziplinäre Optometrie, 2. Auflage, DOZ Verlag (2020)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für ERWACHSENE. DOZ Verlag (2022)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für KINDER. DOZ Verlag (2022)
- Harari Yuval Noah: 21 Lektüren für das 21. Jahrhundert. C.H.Beck. 8. Auflage (2022)

Erlebe den Unterschied.

Befreie deinen Blick.

Noch individueller.
Noch besser.



ZEISS SmartLife Individual 3 Brillengläser



Online, offline, immer in Bewegung – und trotzdem alles im Blick. Mit den besten und individuellsten Brillengläsern von ZEISS erlebst du den Unterschied: Du siehst mehr durch breite Sichtfelder und besser aus dem Augenwinkel – in jede Entfernung und jede Richtung. Perfekt für das vernetzte Leben von heute und genau auf dein Alter abgestimmt. Von jung bis alt. **Wann genießt du die neue Freiheit?**

zeiss.de/pro-smartlife-indi3



Seeing beyond

COE CAMPUS

PER KLICK ZUR WEITERBILDUNG

Wissen schafft Zukunft. Campus schafft Wissen.

Der COE Campus ist ein Angebot des DOZ-Verlags und wird unterstützt von:



Wir sehen uns
auf dem COE Campus!

Bildungsinhalte entdecken unter
coe-campus.de

Der COE Campus ist ein Angebot aus dem **DOZ**
VERLAG

PROF. DR. ERICH WÜHR, M.SC.

Gesundheitscampus Bad Kötzing
der Technischen Hochschule Deggendorf
E-Mail: erich.wuehr@th-deg.de
Internet: www.th-deg.de

Fachgebiete:

- Lehrgebiet Gesundheitsförderung und Prävention
- Lebensstilmedizin und GesundheitsCoaching
- Individuelles Gesundheitsmanagement
- Kommunales Gesundheitsmanagement

Curriculum Vitae:

- niedergelassener Zahnarzt seit 1983
- seit 1991 Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der TCM-Klinik Bad Kötzing
- seit 2012 als Professor berufen an der Technischen Hochschule Deggendorf für das Lehrgebiet Gesundheitsförderung und Prävention und Projektleiter des IGM-Lebensstilprogramms SINOCUR



Das Phänomen „Bruxismus“ - Wenn das Kausystem aus den Fugen gerät

Das nächtliche Knirschen und Pressen mit den Zähnen (Bruxismus) ist keine Krankheit. Menschen, die engagiert sind, die zuverlässig sind, die es anderen recht machen wollen, die „sich im Leben durchbeißen“, aktivieren nachts ungefähr alle 90 Minuten für ungefähr 15 Minuten ihr Kausystem. Das Problem: Sie tun es mit extrem hoher Kraft. Bei Männern sind bis zu 200 Kilopond gemessen worden. Kräfte, die sonst im Leben eines Menschen eher nicht vorkommen. Und diese extrem hohen Kräfte wirken sich nicht nur auf Muskeln und Gelenke innerhalb des Kausystem aus, sondern auch außerhalb: Kopf- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus und Schwindel sowie Störungen der Funktionen der Augenmuskeln.

Im Vortrag werden die Zusammenhänge zwischen Kausystem und Haltungssystem sowie visuellem System dargestellt. Es wird auf die unabdingbare interprofessionelle Zusammenarbeit zwischen der Zahnmedizin und Optometrie eingegangen.

Weiterführende Literatur/ Links

- www.cmd-expert.de
- www.stress-management.expert

PROF. DR. MED. EGBERT SEIDEL, M.SC.

Klinikzentrum Bad Sulza GmbH

E-Mail: seidel@pdes.de

Telefon: 03643 516467

Internet: www.pdes.de

Fachgebiete:

- Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin, Schmerzmedizin, Musikmedizin/Musikphysiologie
- Funktionelle Anatomie und Funktionsmedizin
- MedFo° - medizinische Forschung in der Funktionsmedizin

Curriculum Vitae:

- 1978-1984 Studium Humanmedizin Universität Jena
- 1986 Promotion (Thermodiagnostik im Leistungssport)
- 1988 Facharzt für Sportmedizin
- 1990 bis 2022 Chefarzt Physikalische und Rehabilitative Medizin Klinikum Weimar
- 1991 Zusatzbezeichnungen Physikalische Therapie, Sportmedizin, Chirotherapie
- 1995 Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
- 1998 Zusatzbezeichnung "Spezielle Schmerztherapie"
- 2000 Honorarprofessor Musikmedizin/Musikphysiologie Hochschule für Musik Weimar
- 2005 Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren
- 2008-2010 Donauuniversität Krems Master of Science in Geriatrie
- 2008-2012 Visiting Professor Public Health St. Elisabeth University Bratislava Slovak Republic
- 2022 Senior Fellow EUROPEAN BOARD OF PHYSICAL AND REHABILITATION MEDICINE
- seit 2023 Klinikzentrum Bad Sulza GmbH



Aktivitäten des täglichen Lebens - Richtige Belastungsplanung

Durch Arbeit an Bildschirmen und Displays kommt es zu einem steilen Anstieg der Inzidenzen von Beschwerden im Bereich des Kopfes, der Halswirbel- und Brustwirbelsäule sowie der oberen Extremitäten. Aber auch Beschwerden im Lendenwirbelsäulen Bereich nehmen dramatisch zu. Häufig findet man in der Anamnese neben den Angaben zum Bildschirmarbeitsplatz (optimal ist die Klassifikation eines Bildschirmarbeitsplatzes nach Seidel & Degle) außerberufliche Aktivitäten in der Freizeit. Diese haben häufig einen starken saisonalen Bezug.

Während im Frühjahr Gartenarbeiten oder Arbeiten am Haus oder in der Wohnung neben zunehmenden sportlichen Aktivitäten im Freien zunehmen, kommen im Sommer häufig Aktivitäten vor, für welche sich der Mensch/Patient nicht konditionell korrekt vorbereitet hat. Im Herbst folgen Aktivitäten wiederum im Garten. Im Winter kommt dann auch noch Schneeräumen, Skifahren und Winterwanderungen dazu. Insgesamt sind diese Aktivitäten alle sehr zu begrüßen, erfordern jedoch im Einzelnen eine Beratung und konditionelle Vorbereitung, wenn die Zeitspanne der Aktivitätsausführung 15 bis 20 min übersteigt.

Werden diese oben genannten Aktivitäten sowie weitere Aktivitäten des täglichen Lebens in die Ermüdung hinein ausgeführt, kommt es häufig zu Muskelkater (DOMS) und Funktionsstörungen. Diese sind charakterisiert durch Einsatz von nicht notwendigen Hilfsmuskeln, verstärkter mentaler Belastung und damit verbundenen Veränderungen der Bewegungsfunktion. Es ist also nicht immer zwingend die Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz, welche zu Beschwerden in den genannten Körperregionen führt, sondern sie manifestieren sich am Bildschirmarbeitsplatz. Eine gezielte, sachkundige Anamnese und Beratung zu den Aktivitäten des täglichen Lebens ist vor allem präventiv wirksam und sollte fester Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. Motor Function Neuroscience Education ist die gezielte Patientenschulung zur Vermeidung solcher Funktionsstörungen und Funktionserkrankungen durch selten und unregelmäßig durchgeführte Aktivitäten des täglichen Lebens.

Häufig ergibt die Bildgebung keine oder falsch positive Befunde. Letztere sind oft altersentsprechend und stehend nicht im Zusammenhang mit den beklagten Symptomen. Konservative multimodale Therapieansätze kombiniert mit einer ergonomischen Optimierung des Arbeitsplatzes (Arbeitsplatz-Brille, Monitor-design und Ausrichtung, Tastatur, Eingabegeräte z. B. Maus, Schreibtisch, Stuhl u.v.m.) reichen oftmals völlig aus, die Beschwerdebilder aus der Durchführung von ADL's zu behandeln. Hierzu bedarf es aber eines abgestimmten gemeinsamen Handelns. Plakative mainstreamorientierte, monomodale Aktivitäten (häufig im BGM vorkommend) werden dem nicht gerecht.

Weiterführende Literatur

- Seidel, E. J.; Smolenski U. C.; Reißhauer, A. Physikalische und Rehabilitative Medizin - Systematische Übersicht der Diagnostik und Therapie; ISBN: 978-3-948442-48-4
- Seidel, E. J.; Funktionsstörungen stehen im Mittelpunkt der Musikmedizin. Manuelle Medizin 2022 – 60; S. 156-162: DOI : 10.1007/s00337-022-00894-y
- Friedrich, M.; Seidel, E. J.: Funktionsmedizinische und optometrische Sicht auf digitale Medien in der Schule und Freizeit - Manuelle Medizin 2022 – 60; S. 151-155 DOI: 10.1007/s00337-022-00891-1
- u.a.

NEU: FÜR IHRE PRESBYOPEN KUNDEN

DIE MONATSLINSE FÜR STUFENLOSES SEHEN¹, DIE SICH ANFÜHLT WIE EIN HAUCH VON NICHTS –



96%
ANPASSERFOLG^{1,3,4*}

AUCH NOCH AN TAG 30²

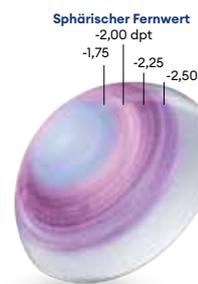
Empfehlen Sie TOTAL30[®] MULTIFOCAL Kontaktlinsen für **TOTALen Tragekomfort² und stufenloses Sehen von nah bis fern¹**



Material mit WASSERGRADIENT
bietet ultimativen Komfort²



CELLIGENT[®] Technologie
hilft gegen Ablagerungen und Bakterien für eine saubere Kontaktlinse^{5-8**}



PRECISION PROFILE[™]
das einzigartige Linsendesign für stufenloses Sehen von nah bis fern¹

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Ihren persönlichen Alcon Ansprechpartner im Vertrieb.

*Erfolgsrate bei der Anpassung mit 2 Linsen oder weniger pro Auge.

**Basierend auf In-vitro-Messungen an ungetragenen Linsen.

Referenzen: 1. Subramanian V. Clinical Performance Evaluation of Two Frequent Replacement SiHy Multifocal Contact Lenses. Internes Alcon Dokument. REF-CLN705-C001.10.05.2023. 2. In einer klinischen Studie, in der die Probanden täglich AOSEPT zur Reinigung, Desinfektion und Aufbewahrung verwendeten. Unveröffentlichte Alcon Studienergebnisse CLY935-C013. 2021. REF-21465. 3. Merchea M, Evans D, Kannarr S, Miller J, Kaplan M, Nixon L. Assessing a modified fitting approach for improved multifocal contact lenses fitting success. Paper presented at Optometry's Meeting, the 121st Congress of the American Optometric Association; June 20-24, 2018; Denver, CO. 4. Bauman E, Lemp J, Kern J. Materialeffekt auf die Anpassung multifokaler Kontaktlinsen bei Linsen desselben optischen Designs mit derselben Anpasshilfe. Poster presented at: British Contact Lens Association Clinical Conference & Exhibition; June 9-11, 2017; Liverpool, UK. 5. Miller E, Thomas M, Cray M. Bacterial Adhesion Assay Comparing Monthly SiHy WG Sphere with Marketed Lenses. Unveröffentlichte interne Alcon Studie. TDOC-0057567-69-70-71, Jun 2021. 6. Cray M. Comparing Bacterial Biofilm between Phoenix Contact Lenses and Competitor Lenses using Pseudomonas aeruginosa ATCC Strain 10145. Unveröffentlichte interne Alcon Studie. V-RIM-0027277.09.10.2020. 7. Liang S. Confocal Microscopy Imaging for In Vitro Fluorescently Labeled Non-Polar Lipid Deposition on Contact Lenses. Unveröffentlichte interne Alcon Studie. V-RIM-0034922. 25.02.2021. 8. Ishihara K, Fukazawa K, Sharma V, Liang S, et al. Antifouling silicone hydrogel contact lenses with a bioinspired 2-methacryloyloxyethyl phosphorylcholine polymer surface. ACS Omega. 2021;6:7058-7067.

Beachten Sie die Packungsinformation mit vollständigen Gebrauchs- und Sicherheitshinweisen.

Alcon Deutschland GmbH, Heinrich-von-Stephan-Straße 17, D-79100 Freiburg im Breisgau; Tel: +49 (0) 761 1304-0; E-Mail: kontakt.deutschland@alcon.com; www.de.alcon.com | **Alcon Ophthalmika GmbH**, Am Tabor 44, 5. OG, Top 3.05C, A-1020 Wien; Tel: +43 (1) 5966970-0; E-Mail: cv.office@alcon.com; www.alcon.at | **Alcon Switzerland SA**, Dammstrasse 21, CH-6300 Zug; Tel: +41 58 911 38 00; E-Mail: service.vcch@alcon.com; www.alcon.ch | Geschäftsführer: Dr. Benedikt Hoffmann, Dr. Ege Bay, Roy Henry | DACH-T3M-2300013 11/23 © 2023 Alcon

Alcon



WORKSHOP: Interdisziplinäre Befunderhebung: Vom Auge über Zahn bis zum Zeh

In dieser interdisziplinären Fortbildung zur Haltung lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Augen, Zähnen und Füßen in Theorie und in der praktischen Anwendung kennen.

Ihre Dozent*innen:

Prof. Dr. Stephan Degle
(Ernst-Abbe-Hochschule Jena)



Dr. Michaela Friedrich
(Ernst-Abbe-Hochschule Jena)



Dr. med. dent. Nicol Buchheim-Hahn
(Praxis Dr. Buchheim-Hahn)



Termin: 13.-14. September 2024



JenALL
Jenaer Akademie
Lebenslanges Lernen e. V.

www.jenall.de/fobiao

Einfach noch besser testen

Die digitale
Sehtest-Assistentin als
Ergänzung zu Ihrem
Sehtestgerät Optovist II



OPTOVIST II jetzt neu mit SOPHIA 4E



Dem Wettbewerb voraus – Optovist II

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



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.

Kompetenz für die Arbeits- und Verkehrsmedizin

Haben Sie Fragen oder benötigen ein Angebot?
Wir stehen Ihnen jederzeit telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

Telefon +49 81 42/4 48 57-60
E-Mail: sales@vistec-ag.de
www.vistec-ag.de

 **VISTEC**
Vision Technologies

ARBEITSPLATZ ✓ CHECKER

Sie checken bereits Ihre Gesundheit, Ihr Auto und Ihre Versicherungen!

Warum nicht Ihren Arbeitsplatz?

Wir sorgen für mehr Gesundheit durch Bewegung mit höhenverstellbaren Arbeitstischen, ergonomischen Sitzmöbeln (Manufaktur aus Thüringen) und ergonomischen Equipment. Vertrauen Sie unserer langjährigen Erfahrung: Lassen Sie sich für Ihr Vorhaben umfangreich und ausführlich beraten, analysieren und einrichten.

Ein Arbeitsplatz ist wie ein Puzzle!



Er besteht aus mehreren Teilen.
Fehlt ein Teil, ist der Arbeitsplatz nicht vollständig. Ich passe Ihnen Ihren Arbeitsplatz an.



Ihr Berater in Sachen das bewegte Büro: Andreas Köhler

☎ Telefon: 0361 - 601 877 40

🌐 www.arbeitsplatz-check.net

✉ andreas.koehler@aspro-tec.de

ASPRRO-Tec GmbH · Augsburger Straße 10 · 99091 Erfurt

PD DR. MED. WOLFGANG LAUBE

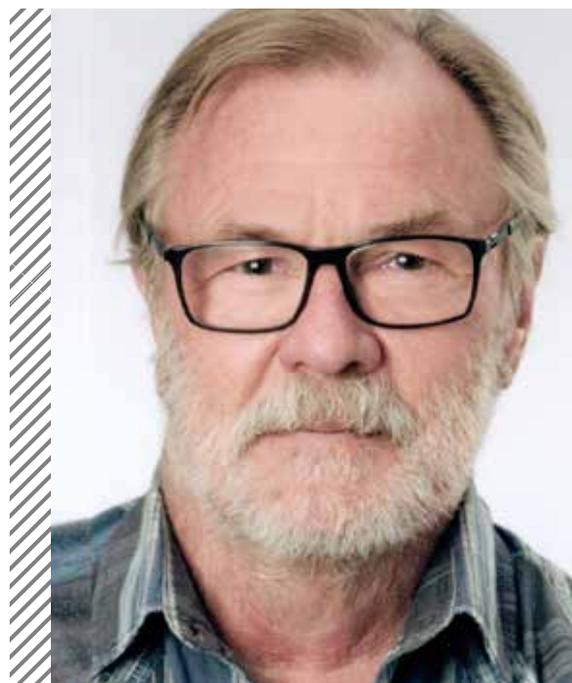
Department für Orthopädie, Unfall- und Wiederherstellungschirurgie,
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Email: physiologie.laube.de@outlook.de

Fachgebiete:

- Sportmedizin, Physiologie, Physikalische und rehabilitative Medizin

Curriculum Vitae:

- 1963 - 1971 Kinder- und Jugendsportschule, Geräteturnen,
- 1969 - 1971 Mitglied Juniorennationalmannschaft der DDR, Abitur
- 1971 - 1976 Humboldt-Universität zu Berlin - Medizin/Charité, Dipl.-med.
- 1981 - 1982 Facharzt für Sportmedizin, Promotion (Dr. med.)
- 1982 - 1990 Zentralinstitut des Sportmedizinischen Dienstes Kreischa, Leiter „Neuromuskuläre Funktionsdiagnostik“, OO Forschung, Habilitation für Physiologie; Facharzt für Physiologie
- 1990 - 2000 Klinik Bavaria Kreischa: Leiter F&E, Medizinische Informatik
- 2000 - 2001 Orthopädische Klinik Rothenburg: leitender OA Rehabilitation; FA Physikalische und Rehabilitative Medizin
- 2001 - 2013 LandesKH Feldkirch/Rankweil: Abt. Physikalische Medizin u. Rehabilitation, OA, Diplom Manuelle Medizin
- 2014 - 2017 Ärztlicher Leiter Ambulantes Rehabilitationszentrum Fetzer & Pfund Kempten, Ärztlicher Leiter Diagnostikzentrum Kempten
- seit 2017 Ruhestand
- seit 1978 Lehre in. biol. Grundlagen, Physiologie, Trainingstherapie, Rehabilitation
- seit 2018 Gastwissenschaftler: Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg; MVZ Sportklinik GmbH Halle/Saale
- seit 2018 medizinischer Berater MedReflexx GmbH München



Sensomotorik und Gehirn

Die Kindheit und besonders die Pubertät sind entscheidende und zugleich vulnerable Phasen der Entwicklung des Verhaltens, der Kognition, der Resilienz und Adhärenz sowie der Gesundheit. Körperliche Aktivitäten sind ein essentieller Entwicklungsreiz. Der Fitnesszustand im 18. Lebensjahr entscheidet über die kardiovaskuläre Morbidität und Mortalität 20 bis 40 Jahre später (Crump et al. 2016, 2017). Ein geringer Fitnesszustand spricht für eine nachteilige Selbstregulation, denn dessen großräumige neuronale Netzwerke adaptieren auf die physische Aktivität (Belcher et al. 2021).

Bereits physische Aktivitäten der werdenden Mutter fördern die kognitive Entwicklung und nach der Geburt ist die Aktivität des Kindes selbst (vgl. WHO 2020) der Stimulator (Gomes da Silva und Arida 2015). Die Grundlage ist die zelluläre (Neurogenese) und synaptische Plastizität (Saravalli et al. 2017), besonders des Hippocampus, einer der zentralen Strukturen des Gedächtnisses, des Lernens, der Regulation der Stimmung und des Verhaltens, die adaptiv auf Hormone und Signalstoffe infolge der physischen Aktivität reagiert (Bettio et al. 2020). Zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr (Estévez-López et al. 2023) erfolgt eine Zunahme des Volumens der Amygdala und des Hippocampus in Abhängigkeit vom Umfang der berichteten körperlichen Aktivitäten. Insgesamt sind die Veränderungen auf epigenetische Regulationen, die Stimulation der Plastizität und die Expression neurotropher Signalsubstanzen zurückzuführen (Liang et al. 2021). Das Gehirn wird durch die physische Aktivität strukturiert oder auch restrukturiert. Beim Erwachsenen spielen intrazelluläre Signalmoleküle für die Mobilisierung der endogenen Proliferation der neuronalen Stammzellen eine Hauptrolle (Hussain et al. 2024).

Auch wenn bisher keine konkreten und speziellen Belastungsprogramme benannt werden können, belegen Reviews, teils mit Metaanalysen (Donnelly et al. 2016, Bidzan-Bluma und Lipowska 2018, Wassenaar et al. 2020), teils inkonsistente, aber grundsätzlich positive Auswirkungen der physischen Aktivität auf die Aufmerksamkeit, das Denken, die Sprache, das Lernen, das Gedächtnis und die akademischen Leistungen bei Kindern. Selbst ein aktiver Schulweg von 10 bis 30 Minuten und sicher eine moderat bis intensive sportliche Freizeitaktivität von 15-Jährigen hat sehr relevante Vorteile für die akademischen Leistungen (Jussila et al. 2023). Der Muskelstatus durch Krafttraining bei 5 bis 18-Jährigen ist positiv mit der Kognition oder den akademischen Leistungen verknüpft (Robinson et al. 2023) und die Ausdauer fördert über die exekutiven Funktionen die akademischen Vorteile (Park et al. 2023). Inhalt des Vortrags ist der Zusammenhang in der Entwicklung von Gehirn und Sensomotorik.

Weiterführende Literatur/Links

- Laube: Sensomotorisches System. Thieme 2009
- Laube: Physiologie, Leistungsphysiologie, Pathophysiologie und Trainingslehre. in: Hütter-Becker A, Dölken M (Hrsg.) Biomechanik, Bewegungslehre, Thieme, 1. Auflage 2004, 2. Auflage 2011,
- Laube: Sensomotorik und Schmerz. Springer 2020,
- Laube: Schmerztherapie ohne Medikamente - Leitfaden zur endogenen Schmerzhemmung für Ärzte und Therapeuten. Springer 2023
- Laube W, Daase A: Regulative Schmerztherapie - Praxismanual für Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten. Springer 2024

PROF. DR. STEPHAN DEGLE, M.SC.

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: stephan.degle@eah-jena.de

Telefon: 03641/205-428

Internet: www.eah-jena.de/optometrie

Fachgebiete:

- Optometrie und Ophthalmologische Optik
- Sehen und digitale Medien
- Myopie-Management
- systemische Zusammenhänge visueller Störungen, im Speziellen: Körperhaltung und Sehen
- Refraktions- und Korrektionsbestimmung
- Binokularprüfung mit verschiedenen Testverfahren: Integrative Analyse, MKH, 21-P-OEP, Grafische Analyse, FD-Analysis u.v.m.

Curriculum Vitae:

- seit 2007 Professor für Ophthalmologische Optik und Optometrie an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2006 Interdisziplinäre Promotion zum Thema „Arbeit und Sehen“
- 2005 Master-Abschluss „Vision Science and Business“
- 2003 Diplom-Abschluss FH „Augenoptik“
- 2000 Diplom-Abschluss Univ. „Gesundheitsökonomie“
- seit 2003 Berufspraktische Tätigkeit in der Optometrie bei DEGLE Augenoptik - Institut für Optometrie, Kontaktlinsen und Low-Vision in Augsburg



Mehr als Ergonomie – Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sinnvoll für Sensomotorik und Gehirn gestalten

Innovative Produkte und moderne Technologien von Bildschirmen und Displays erwecken - nicht nur bei Laien - häufig den Eindruck, sie seien bedenkenlos benutzbar und ohne gesundheitliche Risiken. Doch dem ist nicht so! Zahlreiche Gefahren lauern im digitalen Alltag, die für Beschwerden sorgen können.

Der Vortrag zeigt Gefährdungspotenziale auf, die sich sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene ergeben können und die selbst bei Einhaltung aktueller ergonomischer Vorgaben bestehen bleiben. Es werden praktische Tipps gegeben, den Umgang mit digitalen Medien im Alltag sowohl unter dem Aspekt der Sensomotorik als auch der Psyche sinnvoller zu gestalten.

Lernen Sie Gefährdungspotenziale kennen und in Ihrer Praxis täglich zu berücksichtigen – für sich selbst und Ihre Kunden/Patienten!

Weiterführende Literatur/Links

- Friedrich, M.: Interdisziplinäre Optometrie, 2. Auflage, DOZ Verlag (2020)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für ERWACHSENE. DOZ Verlag (2022)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für KINDER. DOZ Verlag (2022)
- www.bildschirmarbeit.org

JOSEFINE DOLATA, M.SC.

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: josefine.dolata@eah-jena.de

Telefon: 03641/205-349

Internet: www.eah-jena.de/optometrie

Fachgebiete:

- Optometrie
- Interdisziplinäre Optometrie
- Optometrische Kasuistik
- Licht und Beleuchtung
- Wissenschaftliches Arbeiten

Curriculum Vitae:

- 2005 - 2008: Ausbildung zur Augenoptikerin
- 2008 - 2012: Bachelorstudium „Augenoptik/Optometrie“
- 2012 - 2013: Masterstudium „Optometrie/Vision Science“
- 2012 - 2013: Projektmitarbeiterin der Vereinigung Deutscher Contactlinsen-Spezialisten und Optometristen (VDCO e.V.) im Bereich Projektorganisation und Öffentlichkeitsarbeit sowie praktische Tätigkeit im Augenoptikgeschäft
- 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



Im Einklang mit der Zeit: Die Bedeutung des richtigen Lichtes für unsere innere Uhr und Gesundheit bei der Nutzung von Displays

Ob tägliche Kommunikation, berufliche Tätigkeiten, Fotos, Videos oder zur Unterhaltung: digitale Endgeräte, wie Smartphones, sind längst allgegenwärtig. Insbesondere abends vor dem Einschlafen werden sie häufig zur Entspannung und zum Erhalten von Informationen verwendet. Anders als das homogene Spektrum des natürlichen Tageslichts, weisen die Displays der Geräte aufgrund ihrer LED- oder OLED-Hintergrundbeleuchtung neben Rot und Grün eine Emissionsspitze im kurzwelligen blauen Spektralbereich auf.

Tagsüber braucht der Mensch für viele Prozesse eine gewisse Dosis des blauen Lichtes. Jedoch hat eine erhöhte Blaulichtexposition in den Abendstunden negative Auswirkungen auf physiologische Prozesse im menschlichen Körper, wie den Schlaf-Wach-Rhythmus.

Eine Unterart der Netzhautzellen verfügt über das lichtempfindliche Fotopigment Melanopsin, dessen maximale spektrale Empfindlichkeit nah der kurzwelligen Emissionsspitze von digitalen Geräten liegt. Es reguliert das für den Schlaf-Wach-Rhythmus essentielle Schlafhormon Melatonin. Wird die Melatonin-Produktion zur falschen Tageszeit gehemmt, resultieren daraus Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus und eine Minderung der Schlafqualität, die langfristig zu gesundheitlichen Risiken führt.

Aus diesem Grund werden verschiedene Hilfsmittel zum Schutz der Augen vor blauem Licht angeboten. Die kontinuierliche Weiterentwicklung der auf dem Markt erhältlichen Produktpalette ist eine Herausforderung für eine geeigneten Wahl eines Hilfsmittels. Bisherige Untersuchungen ergeben, dass die Effizienz der Displayschutzfolie gegenüber des Nachtmodus und der reduzierten Display-Helligkeit am geringsten ausfällt (vgl. Smith et al. 2020). Ergänzend dazu ist nach den Forschungen von Teran et al. (2020, 2007, 2014) der Nachtmodus ebenfalls effizienter als blaulichtfilternde Brillengläser, wobei sich beschichtete Brillengläser als wirksamer bei der Reduzierung der Melatoninunterdrückung erwiesen als getönte Brillengläser. Es erfolgt jedoch kein Vergleich aller vier untersuchten Lösungsansätze beider Autoren. Zudem wird die Inversdarstellung des Anzeigebildes bisher außer Acht gelassen.

Im Vortrag wird auf Grundlage des aktuellen Standes der Wissenschaft ist daher ein Vergleich von verschiedenen Strategien zur Reduzierung des Blaulichtanteils vorgestellt. Dazu zählen integrierte Software-Anwendungen, wie der Nachtmodus und die Inversdarstellung, sowie blaulichtfilternde Displayschutzfolien, Brillengläser und die Helligkeitsreduzierung. In einer aktuellen lichttechnischen Laborstudie an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena wurden die genannten Methoden hinsichtlich ihrer Effizienz verglichen. Der Vortrag gibt einen Überblick über Vor- und Nachteile der verschiedenen Hilfsmittel.

Weiterführende Literatur/ Links

- Smith, Andrew K./Conger, Jordan R./Hedayati, Bobak/Kim, Jeff J./Amoozadeh, Sahar/Mehta, Mitul (2020). The Effect of a Screen Protector on Blue Light Intensity Emitted from Different Hand-held Devices. Middle East African journal of ophthalmology 27 (3), 177– 181. https://doi.org/10.4103/meajo.MEAJO_2_20.
- Teran, Emiliano/Yee-Rendon, Cristo-Manuel/Ortega-Salazar, Jesus/Gracia, Pablo de/Garcia-Romo, Efrain/Woods, Russell L. (2020). Evaluation of Two Strategies for Alleviating the Impact on the Circadian Cycle of Smartphone Screens. Optometry and vision science : official publication of the American Academy of Optometry 97 (3), 207–217. <https://doi.org/10.1097/OPX.0000000000001485>.

OCULUS Myopia Master[®]

NEU

Myopie-Management mit Wachstumskontrolle

Für ein erfolgreiches Myopie-Management sind regelmäßige Wachstumskontrollen des Auges unerlässlich. Der Myopia Master[®] zeigt das Augenwachstum im Detail und macht den Behandlungserfolg sichtbar.



    myopia-master.de

 OCULUS[®]

SMYLE

SWISS MYOPIA LENS EXPERIENCE

Die smarte Wahl für junge Augen
Myopie Management mit Optiswiss



optiswiss

Technology licensed by BHVI



DR. MED. JOCHEN KRÜGER

HNO-Privatpraxis Dr. Krüger
 E-Mail: info@hno-krueger.de
 Telefon: 0341-24863223
 Internet: www.hno-krueger.de

Fachgebiete:

- HNO-Heilkunde
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Plastische Operationen
- Allergologie

Curriculum Vitae:

- 1989-1996 Studium Charité
- 1993-94 Academic Year Albert Einstein College of Medicine, New York (DAAD Stipendium)
- 2001 Facharzt HNO, Uniklinikum Jena
- 2003-2018 leitender Oberarzt Klinikum Borna
- seit 2019 Tätigkeit in eigener Privatpraxis in Leipzig



Ohr, Tinnitus und Schwindel

Schwindel und Tinnitus sind komplexe Symptome, die in verschiedenen medizinischen Disziplinen von Bedeutung sind, darunter Arbeitsmedizin, Augenheilkunde, Optometrie, Ergotherapie, Manualmedizin, Orthopädie, Osteopathie, Physiotherapie und Sportmedizin. Diese Symptome können unter anderem auf Erkrankungen des Ohres oder der Wirbelsäule hindeuten, was eine interdisziplinäre Betrachtungsweise erforderlich macht, insbesondere da Schwindel bei 30% aller 70-jährigen zu Einschränkungen im Alltag führt.

Schwindel kann in vielen Formen auftreten, von leichter Benommenheit bis hin zu schweren Gleichgewichtsstörungen. In der Otologie wird Schwindel oft auf Störungen des vestibulären Systems im Innenohr zurückgeführt, wie z. B. bei Morbus Menière oder einer Vestibularisneuritis. Diese Erkrankungen können auch mit einem Tinnitus einhergehen, der durch eine Beschädigung der Haarzellen im Innenohr oder durch neurologische Faktoren verursacht wird.

Tinnitus ist ein Phänomen, bei dem Patienten Geräusche hören, die nicht von einer externen Quelle stammen. Tinnitus kann eine Herausforderung in der Diagnose und Behandlung darstellen. Er kann mit einer Reihe von Begleitscheinungen verbunden sein, von Hörverlust über Stress bis hin zu muskuloskelettalen Störungen.

Darüber hinaus können Schwindel und Tinnitus durch die Wirbelsäule hervorgerufen werden, insbesondere im Bereich der Halswirbelsäule. Fehlhaltungen, Verspannungen oder degenerative Veränderungen können eine beeinträchtigte Durchblutung und Nervenfunktion verursachen, was wiederum zu diesen Symptomen führen kann.

Für Fachleute aus verschiedenen Gesundheitsdisziplinen ist es wichtig, ein umfassendes Verständnis dieser Symptome zu haben. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für eine effektive Diagnose und Behandlung unerlässlich. Dies erfordert ein gemeinsames Wissen, das von der Audiologie über die Neurologie bis hin zur Orthopädie reicht. Das Verständnis der Wechselwirkungen zwischen dem auditiven System, dem Nervensystem und der muskuloskelettalen Gesundheit ist entscheidend, um Patienten mit Schwindel und Tinnitus ganzheitlich zu behandeln.

Im Vortrag wird auf die verschiedenen Ursachen von Tinnitus und Schwindel eingegangen und ein interdisziplinäres Zusammenarbeiten in Befundung und Versorgung empfohlen.

SEMINAR:

Stress-Management: Stress verstehen und angemessen damit umgehen

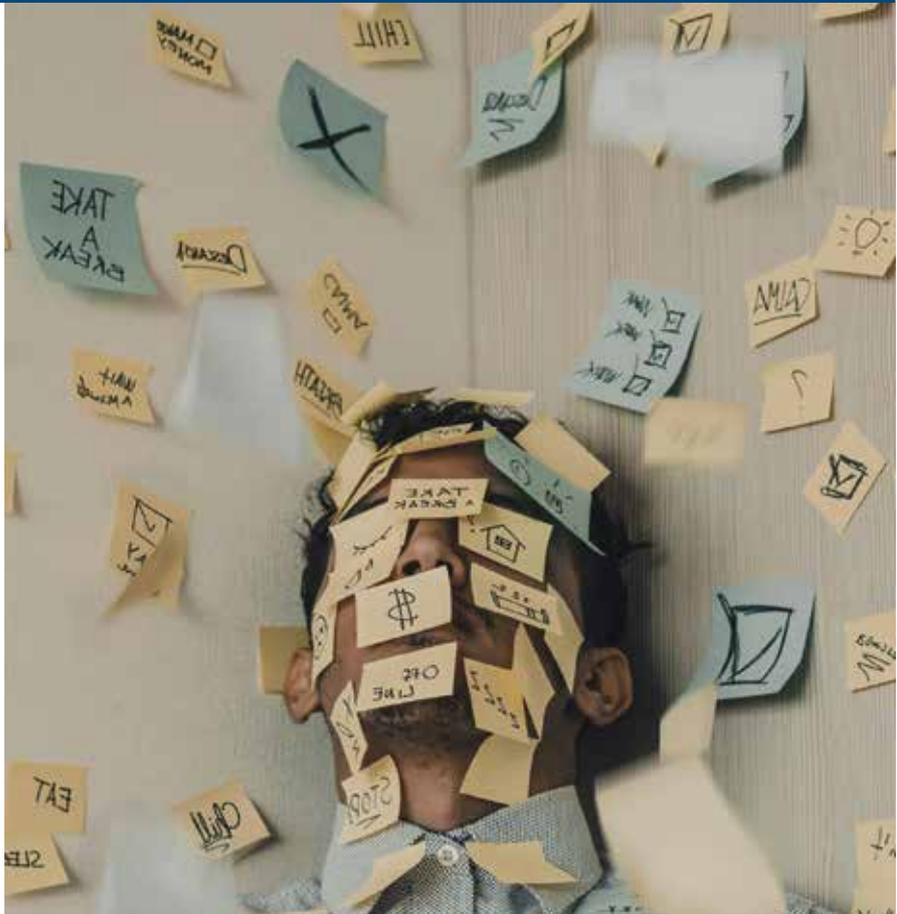
Sie fühlen sich im Alltag oft gestresst und wollen Ihre Lebensqualität und Lebenszufriedenheit verbessern? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie trotz hoher Anforderungen körperlich und psychisch leistungsstark bleiben- weil Sie angemessen mit Stress umgehen.

Ihre Dozentin:

Dr. Michaela Friedrich
(Ernst-Abbe-Hochschule Jena)



Termin: 6.-7. Mai 2024



JenALL
Jenaer Akademie
Lebenslanges Lernen e. V.

www.jenall.de/fobiao

KINDER WACHSEN AUS VIELEM HERAUS, MYOPIE MUSS JEDOCH SOFORT BEHANDELT WERDEN

RODENSTOCK MYCON VERLANGSAMT DAS FORTSCHREITEN DER MYOPIE, UM DIE AUGENGESUNDHEIT LANGFRISTIG ZU SCHÜTZEN

WIR PRÄSENTIEREN:

**RODENSTOCK
MYCON**

Rodenstock MyCon Gläser sind genau darauf ausgelegt, die Myopie zu korrigieren, scharfes Sehen zu gewährleisten und dem Fortschreiten der Myopie bei Kindern entgegenzuwirken.



R
RODENSTOCK

PD DR. MED. NORMAN BEST

Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin
 Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar
 E-Mail: n.best@klinikum-weimar.de
 Internet: www.klinikum-weimar.de

Fachgebiete:

- Physikalische und Rehabilitative Medizin
- Manuelle Medizin/ Osteopathie
- Sportmedizin
- Schmerzmedizin
- Prävention

Curriculum Vitae:

- 1994 - 2001 Studium der Humanmedizin in Jena
- 2001 - 2009 AiP und Arzt in Weiterbildung in Jena, Bad Liebenstein und Eisenberg
- 2009 FA Physikalische und Rehabilitative Medizin
- 2010 Verleihung der Doktorwürde (Dr. med.)
- 2011 Oberarzt am Institut für Physiotherapie, UKJ
- 2020 Habilitation
- 2020 - 2022 komm. Leiter des Instituts für Physiotherapie, UKJ
- seit 2023 Chefarzt Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin am Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar
- seit 2003 Zusatzbezeichnung Chirotherapie, Naturheilverfahren
- 2019 Diplom Ärztliche Osteopathie (DÄO)
- seit 2021 Fellow of the European Board of PRM
- seit 2023 Board certified Trainer for PRM
- seit 2023 Zusatzbezeichnung Spezielle Schmerztherapie
- seit 2023 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin



Der stabile Sitz – einfache klinische Tests in der praktischen Anwendung

Ein Großteil der deutschen Arbeitenden verbringt seinen beruflichen Alltag im Sitzen. Nicht nur jene, die der Büroarbeit zugerechnet werden, sondern beispielsweise auch in der Medizin und Pflege, in der Logistik und Fertigung oder auch in der Optometrie.

Neben den baulichen und ergonomischen sind auch die körperlichen Voraussetzungen für einen gesunden Berufsalltag wichtig. In diesem Vortrag werden Ihnen klinische Tests vorgestellt, mit denen Sie, zum Teil an sich selbst, vor allem aber an Ihren Patienten/Kunden feststellen können, ob diese aus eigener Kraft stabil sitzen können oder „Ersatzmuster“ zur Stabilisierung ihres Rumpfes nutzen müssen, um den Arbeitstag zu bewältigen. Aus der nicht korrekten Ausführung der Tests können Maßnahmen abgeleitet werden, die teilweise in Eigenregie der Betroffenen angegangen werden können oder einer professionellen Begleitung bedürfen.

Weiterführende Literatur/ Links

- Prävention von Kopf bis Fuß - 9 einfache Übungen für jeden Tag (<https://www.dgmm-aemm.de/service/downloads>)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für ERWACHSENE. DOZ Verlag (2022)
- Friedrich, M. & Degle S.: ENTSPANNT am Smartphone, Tablet und PC für KINDER. DOZ Verlag (2022)

Fortbildungstermine (Tagesseminare) Infos und Buchung: www.jenall.de/fobiao



Mo 15. April 2024 Erfolgreich und entspannt mit Digitalen Medien: Für Kinder und Erwachsene,
Dr. Michaela Friedrich JenALL/ EAH Jena

Mo 22. April 2024 Workshop: Ophthalmoskopieren leicht gemacht, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena

Di 23. und Mi 24. April 2024 Kinderoptometrie - Vertiefung: optometrische Untersuchung von Kindern, Dr. Michaela Friedrich JenALL/ EAH Jena,
Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena, Dr. Juliane Jakob-Girbig, Universitätsklinikum Jena

Mo 6. und Di 7. Mai 2024 Stress-Management, Dr. Michaela Friedrich, JenALL/ EAH Jena

Mo 13. und Di 14. Mai 2024 Refraktion - Vertiefung: Refraktionsbestimmung für die Nähe und Anwendung Phoropter, Prof. Dr. Stephan Degle,
EAH Jena, Dr. Michaela Friedrich, JenALL/EAH Jena und Josephine Falkenhahn, B.Sc., EAH Jena

Mi 15. Mai 2024 Workshop: Skiaskopie, Josephine Falkenhahn, B.Sc., EAH Jena

Mi 22. Mai 2024 Aktuelle Diagnostik zum Beschwerdebild des Trockenen Auges, Prof. Wolfgang Sickenberger, EAH Jena
und Silke Waltemath, B.Sc., EAH Jena

Mo 27. Mai 2024 Augenhintergrundbetrachtung – Grundlagen, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena

Sa 1. Juni 2024 + Online Mo 17. Juni 2024 Update Optometrist, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena,
Dr. Philipp Hessler, Optik Hessler, Klingenberg am Main/ EAH Jena

Mi 5. und Do 6. Juni 2024 Binokularesehen und Phoriebestimmung, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
und Dr. Michaela Friedrich JenALL e.V./ EAH Jena

Mo 10. und Di 11. Juni 2024 Kontaktlinsenanpassung - Grundlagen: weiche, rotationssymmetrische und torische KL (für Einsteiger),
Silke Waltemath, B.Sc., EAH Jena

Di 10. bis Fr 13. September 2024 Refraktion - Grundlagen: Refraktionsbestimmung für die Ferne, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena,
Dr. Michaela Friedrich, JenALL/EAH Jena und Josephine Falkenhahn, B.Sc., EAH Jena

Fr 13. und Sa 14. September 2024 Workshop: Vom Auge über Zahn bis zum Zeh, Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena
und Dr. Michaela Friedrich, JenALL/ EAH Jena

Di 17. und Mi 18. September 2024 Kinderoptometrie - Grundlagen: Refraktion und Korrektion von Kindern,
Dr. Michaela Friedrich JenALL/ EAH Jena und Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena

Di 24. September 2024 Rot- und Blaulicht - was ist gut für die Augen?, Josefine Dolata, M.Sc., EAH Jena

Do 19. September 2024 Kontaktlinsenanpassung - Vertiefung: Einstieg in die Anpassung formstabiler, rotationssymmetrischer Kontaktlinsen,
Silke Waltemath, B.Sc., EAH Jena

Mo 28. und Di 29. Oktober 2024 Myopie-Spezialist*in – Professionelles Myopie-Management in der optometrischen Praxis,
Dr. Michaela Friedrich, JenALL/ EAH Jena und Dr. Philipp Hessler, Optik Hessler Klingenberg am Main/ EAH Jena

Di 19. und Mi 20. November 2024 Vision Training/Therapy – Grundlagen, Dr. Michaela Friedrich, JenALL/ EAH Jena
und Dr. Philipp Hessler, Optik Hessler Klingenberg am Main/ EAH Jena

Di 5. und Mi 6. November 2024 Anamnese und Funktionsprüfungen in der optometrischen Praxis, Dr. Michaela Friedrich, JenALL/ EAH Jena
und Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena

Mo 25. November 2024 Anpassung vom Mehrstärken-Kontaktlinsen: Silke Waltemath, B.Sc., EAH Jena
und Dr. Sebastian Marx, JenVIS Research

Save the Date!

Sa 23. November 2024 8. Münchner Symposium für Haltungs- und Bewegungssteuerung, GHBF e.V., München - www.ghbf.de

Mi 19. März 2025 8. INTERBILD Symposium - www.ergo-optometrie.de