



Übungen zur Augenentspannung am Bildschirmarbeitsplatz

Oliver Kolbe | Stefanie Flemig | Stephan Degle



Henneberg-Rehaklinik
Masserberg GmbH

Einleitung

Ein Großteil der Erwerbstätigen in Deutschland arbeitet an einem Bildschirmarbeitsplatz. Hierfür ist ein Strukturwandel vom produzierenden und verarbeitenden Gewerbe hin zu einer dienstleistungsorientierten Arbeitswelt verantwortlich, in der etwa 80 Prozent aller Arbeitsplätze in Deutschland angesiedelt sind.

Die Arbeit an einem Bildschirm bedeutet einen neuen Trend im Sehverhalten und neue Herausforderungen für das visuelle System: ein starrer Blick auf den Bildschirm, immer gleiche Arbeitsentfernungen, schnelle Blickwechsel zwischen Tastatur und Monitor und unterschiedliche Kontraste, auf die sich das Auge schnellstmöglich anpassen muss. Zudem nimmt die Informationsflut auf das Individuum durch die steigende Anzahl, Größe und Auflösung der verwendeten Displays zu.

Die Informationsaufnahme bei der Arbeit mit einem Bildschirmgerät erfolgt zu 90 % über die Augen. Die dadurch entstehenden hohen Anforderungen an das Sehsystem und zusätzliche Belastungsfaktoren rufen bei etwa 70 % der Beschäftigten asthenopische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, trockene und brennende Augen sowie Schwierigkeiten bei einem Wechsel von der Ferne in die Nähe und umgekehrt hervor.

Monoton, eintönig, starr, anstrengend wie auch ein hohes Maß an Konzentration sind Eigenschaften, mit denen die Arbeit an einem Bildschirm beschrieben wird. Doch nicht nur beruflich kommen Menschen mit digitalen Endgeräten in Berührung. Smartphones, Tablets, Fernseher, E-book-Reader und Notebooks sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Andererseits lässt sich die Arbeit am Bildschirm durch den Einsatz elektronischer Hilfsmittel wie Vergrößerungssoftware, Kontrastverstärkung oder Sprachausgabe an die Bedürfnisse sehbeeinträchtigter Menschen sehr gut anpassen. Zudem weist dieser Arbeitsplatz ein geringes Eigen- und Fremdgefährdungspotential auf. Daher ist die Arbeit am Display, trotz Ihrer gesteigerten Anforderungen an das visuelle System, eine wichtige Option für den Erhalt der Erwerbstätigkeit von Menschen mit Sehbeeinträchtigungen.

Zur Reduzierung und zur Prävention der Beschwerden werden unter anderem klassische Entspannungsübungen des Visual Trainings für die Augen empfohlen. Diese Broschüre soll Ihnen durch eine zielgerichtete Pausengestaltung helfen, Ihren digitalen Alltag besser bewältigen zu können.

Übungsplan

Bereits nach zweistündiger Bildschirmarbeit können Beschwerden entstehen, bei Menschen mit Sehbeeinträchtigung auch früher. Aus diesem Grund sollte das Intervall zwischen den Pausen des Übungsplans zwei Stunden nicht überschreiten.

Um den Effekt von entspannten Augen an einem Bildschirmarbeitsplatz zu stärken, sollten mehrere Kurzpausen erfolgen. Folglich werden zusätzlich zu den festgelegten Pausen die Blitzübungen Blinzeln und Gähnen durchgeführt.

Ein Vorschlag für einen abwechslungsreichen Übungsplan könnte wie folgt aussehen:

Beispiel-Übungsplan

Ansatzpunkte	Übungen Woche 1	Übungen Woche 2	Übungen Woche 3	Übungen Woche 4	Übungen Woche 5
Beweglichkeit Augenmuskeln	Liegende Acht	Uhr	Uhr	Umwandern	Umwandern
Akkommodations-training	Blickfacette	Drehschwing-übung	Drehschwing-übung	Drehschwing-übung	Blickfacette
Entspannung	Palmieren	Palmieren	Fingerregen	Fingerregen	Akupressur
Fusionsübung	Dreidimensionales Sehen	Dreidimensionales Sehen	Knotenkreuzung	Knotenkreuzung	Knotenkreuzung
Erweiterung Gesichts- und Blickfeld	Augenyoga	Augenyoga	Augenyoga	Gesichtsfelderweiterung	Gesichtsfelderweiterung
Steigerung Lidschlagfrequenz/ Erneuerung Tränenfilm	Blinzeln/ Gähnen	Blinzeln/ Gähnen	Blinzeln/ Gähnen	Blinzeln/ Gähnen	Blinzeln/ Gähnen

Es gibt sechs verschiedene Ansatzpunkte, auf denen die Augenübungen basieren:

- Steigerung der Lidschlagfrequenz bzw. Erneuerung des Tränenfilms
- Erweiterung von Gesichts- und Blickfeld
- Beweglichkeit der Augenmuskeln
- Akkommodationstraining
- Fusionsübung
- Entspannung

Für je einen Ansatzpunkt enthält der Übungsplan eine dazugehörige Übung. Da für jeden Ansatzpunkt mehrere Übungen vorhanden sind, können diese ausgetauscht werden. So soll eine Monotonie durch sich wiederholende Übungen vermieden werden.

Aufgabe 1: Blinzeln

Infolge der langanhaltenden Konzentration des Blickes auf den Monitor während der Bildschirmarbeit kommt es zur Unterdrückung des Lidschlags. Das Blinzeln löst den starren Blick und der Tränenfilm wird erneuert. Diese Übung kann jederzeit während der Bildschirmarbeit angewendet werden, insbesondere wenn der Blick bereits über einen längeren Zeitraum auf dem Bildschirm haftet oder ein Trockengefühl der Augen einsetzt.

Anleitung

- Mit dem linken Auge mehrfach blinzeln.
- Mit dem rechten Auge mehrfach blinzeln.
- Anschließend mit beiden Augen mehrfach blinzeln.
- Die Übungsdauer beträgt zehn bis zwanzig Sekunden.



Aufgabe 2: Gähnen

Ein bewusstes Gähnen lockert die Gesichts-, Kiefer- und Augenmuskulatur. Weiterhin aktiviert das Gähnen die Tränenproduktion und wirkt einem trockenen Auge entgegen. Als kurze Auszeit von der Bildschirmarbeit kann das Gähnen regelmäßig durchgeführt werden.

Anleitung

- Bewusst gähnen, die Augen schließen und den Körper gleichzeitig strecken.
- Das Gähnen eine Minute lang ausführen.



Aufgabe 3: Gesichtsfelderweiterung

Die periphere Zone des Gesichtsfelds wird bei der Bildschirmarbeit vernachlässigt. Die Fokussierung des Bildschirms steht im Vordergrund, wodurch eine Beanspruchung des zentralen Sehens entsteht. Das Ziel dieser Übung ist eine Erweiterung des Gesichtsfeldes durch die Anregung der peripheren Zone.

Anleitung

- Mit den Händen auf Augenhöhe einen Rahmen bilden.
- Durch diesen Rahmen ein Objekt fixieren.
- Den Rahmen langsam nach außen vergrößern und das dabei neu Erscheinende wahrnehmen.
- Den Rahmen so weit vergrößern, bis er ohne eine Änderung der Blickrichtung gerade noch am Rand des Gesichtsfelds erkannt wird.
- Den Rahmen langsam zur Mitte hin verkleinern.
- Den Rahmen wiederholend vergrößern und verkleinern.

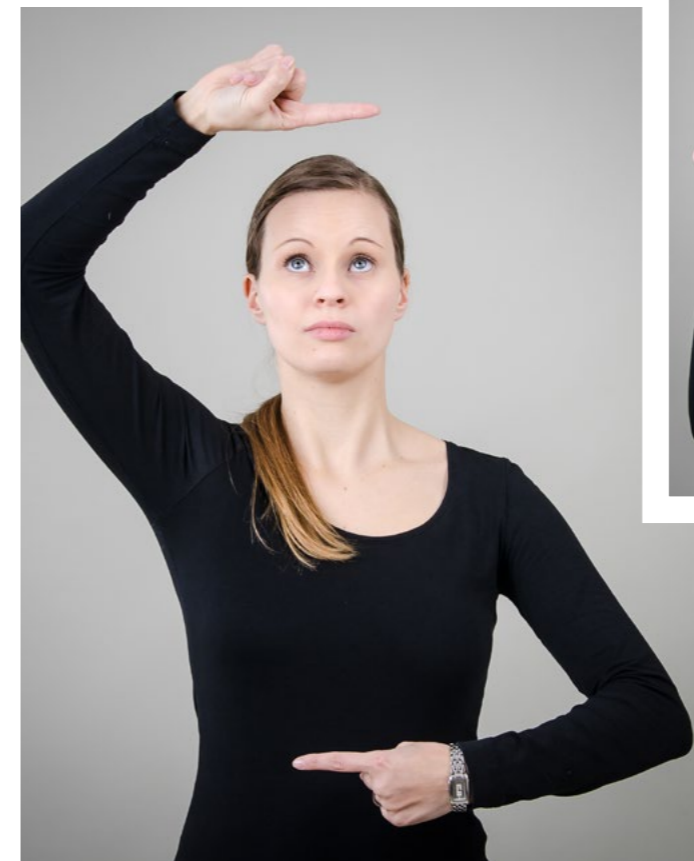


Aufgabe 4: Augenyoga

Ein konzentrierter starrer Blick auf den Bildschirm wie auch häufige abrupte Blicksprünge beanspruchen die Augenmuskulatur. Die Übung Augenyoga unterstützt die Beweglichkeit der Augenmuskulatur und fördert die Ausweitung des Blickfelds.

Anleitung

- Den Kopf gerade und ruhig halten.
- Den linken und rechten Zeigefinger auf Gesichtshöhe nehmen und so halten, dass sie sich am Rand des Blickfelds befinden.
- Mehrmals die Augen ruhig vom linken zum rechten Zeigefinger bewegen und umgekehrt.
- Eine senkrechte Linie vorstellen und den Blick langsam vom oberen zum unteren Zeigefinger und umgekehrt wandern lassen.
- Die Übung in der Diagonalen wiederholen.
- Abschließend die Augen kreisen lassen.



Aufgabe 5: Liegende Acht

Um schnelle Blicksprünge zwischen Bildschirm, Tastatur und Vorlage zu kompensieren, fördert die liegende Acht harmonische, gleitende Blickbewegungen. Weiterhin wird die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt.

Anleitung

- Mit den Augen eine liegende Acht nachzeichnen.
- Allmählich den Kopf mitschwingen.
- Die Übung kann mit offenen oder mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, auch eine Kombination aus beidem ist möglich.



Aufgabe 6: Die Uhr

Die Uhr geht auf die Mobilität der Augenmuskulatur ein und unterstützt die Erholung der Augen.

Anleitung

- Eine aufrechte Sitz- oder Stehposition einnehmen und die Augen schließen.
- Eine große Uhr vorstellen und das Zentrum der Uhr fixieren.
- Folgende Bewegungen mit den Augen durchführen:
 - vom Zentrum in Richtung 12 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 6 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 3 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 9 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 1 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 7 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 5 Uhr und wieder zurück
 - vom Zentrum in Richtung 10 Uhr und wieder zurück
- Die Übung einige Male wiederholen.
- Den Umriss der Uhr abfahren im und entgegen dem Uhrzeigersinn.



Aufgabe 7: Drehschwingübung

Die Drehschwingübung entspannt die Augenmuskulatur, die durch einseitige statische Belastungen sowie durch einseitige dynamische Belastungen unter ständiger Anspannung steht. Des Weiteren erweitert das Drehschwingen das Blickfeld und trainiert die Akkommodation. Zusätzlich wird die Becken-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur entkrampft. Denn neben Augenbeschwerden entstehen auch hier Beschwerden während der Bildschirmarbeit, z. B. durch Zwangshaltung, nicht oder falsch ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze oder durch Überbelastung.

Anleitung

- Eine bequeme und aufrecht stehende Position einnehmen (wenn möglich ohne Schuhe).
- Wenn möglich die Übung vor einem Fenster durchführen, so dass der Blick auch in die Weite schweifen kann.
- Mit den Füßen ein V bilden, dabei sind die Fersen handbreit und die Zehen schulterbreit auseinander zu stellen. Die Arme locker hängen lassen.
- Den Oberkörper leicht von einer Seite zur anderen Seite schwingen, den Kopf parallel zu den Schultern mitschwingen.
- Dabei die rechte Ferse anheben, wenn der Körper nach links schwingt und die linke Ferse anheben, wenn der Körper nach rechts schwingt.
- Der Blick gleitet durch den Raum und hinaus in die Ferne.
- Die Übung einige Minuten ausführen.
- Abschließend langsam ausschwingen lassen

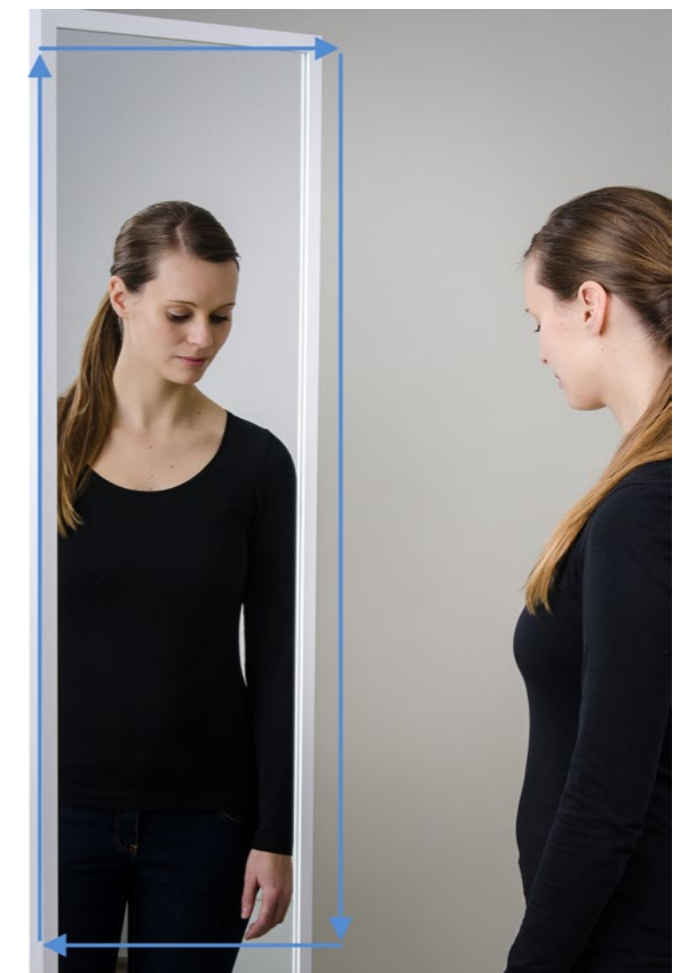


Aufgabe 8: Umwandern

Ein Ausgleich zum „Röhrenblick“ auf dem Bildschirm bietet die Übung Umwandern. Durch das Umwandern werden die Muskulatur der Augen sowie die Schulter- und Nackenmuskulatur gelockert, gleichzeitig auch die Akkommodation geschult.

Anleitung

- Mit den Augen die Konturen von unterschiedlich weit entfernten Objekten langsam nachzeichnen.
- Den Kopf dabei sanft mitbewegen.
- Die Übung einige Male wiederholen.



Aufgabe 9: Blickfacette

Die Bildschirmarbeit bedeutet für die Akkommodationsleistung eine Dauerbeanspruchung. Diese Übung lockert den Ziliarmuskel, trainiert die Akkommodation und ist somit ein Ausgleich zur einseitigen Distanzarbeit am Bildschirm.

Anleitung

- Objekte auswählen, die sich beim Blick von der Nähe in die Ferne in unterschiedlichen Entfernungen befinden.
- Ein Auge mit Hilfe der Hand abdecken.
- Das am nächsten gelegene Objekt betrachten und den Blick von Objekt zu Objekt wandern lassen, bis das am entferntesten gelegene Objekt erreicht ist.
- Dabei den Blick auf jedem Objekt einen Moment ruhen lassen und umwandern.
- Anschließend die Objekte von der Ferne in die Nähe zurückverfolgen.
- Die Übung wiederholen mit dem anderen Auge und mit beiden Augen.

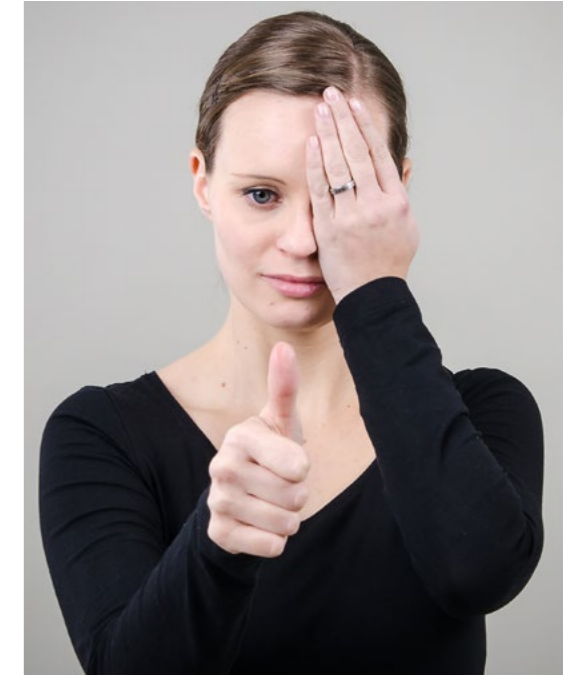


Aufgabe 10: Dreidimensionales Sehen

Um ein dreidimensionales Sehen zu erhalten, müssen die Einzelbilder beider Augen zu einem Seheindruck verschmelzen (Fusion). Diese Übung unterstützt die räumliche Wahrnehmung von Objekten und die Konzentration. Weiterhin kann diese Übung helfen, wenn Doppelbilder bei langanhaltender Bildschirmarbeit auftreten.

Anleitung

- Einen Finger etwa zwanzig bis dreißig Zentimeter vor die Nasenspitze halten.
- Mit der anderen Hand ein Auge schließen und mit geöffnetem Auge den Finger fixieren.
- Nun die Augen mehrmals rasch nacheinander öffnen und abdecken.
- Es entstehen zwei verschiedene Seheindrücke.
- Anschließend betrachten beide Augen gleichzeitig den Finger.
- Die beiden Seheindrücke verschmelzen zu einem Bild (Fusion).



- Den Finger einer Hand etwa zwanzig bis dreißig Zentimeter vor das Auge halten. Den Finger der anderen Hand mit dem ausgestreckten Arm direkt dahinter halten.
- Auf den vorderen Finger blicken - der hintere Finger erscheint doppelt.
- Das Erscheinende ein paar Sekunden lang entspannt wahrnehmen.
- Jetzt den Blick auf den hinteren Finger richten - der vordere Finger erscheint nun doppelt.
- Das Erscheinende ein paar Sekunden lang entspannt wahrnehmen.
- Die Blicksprünge mehrmals wiederholen.

Aufgabe 11: Knotenkreuzung

Das Hauptblickfeld bei der Bildschirmarbeit liegt auf dem Bildschirm. Die Bildschirmdarstellung erfolgt zweidimensional. Demzufolge wird das dreidimensionale Sehen bei der Bildschirmarbeit selten beansprucht wie etwa bei der Wahrnehmung der Arbeitsmittel selbst (z. B. Bildschirmgerät, Tastatur), bei Telefonaten oder bei einer Unterhaltung mit einem Kollegen. Diese Übung animiert zum dreidimensionalen Sehen und unterstützt die Konzentration.

Anleitung

- Für diese Übung wird eine Schnur benötigt.
- Das eine Ende z.B. an einem Regal, Tür- oder Fenstergriff befestigen (ungefähr auf Augenhöhe). Das andere Ende in der Hand vor die Nasenspitze halten.
- In der Schnur befinden sich zwei Knoten, der erste Knoten etwa dreißig Zentimeter von der Nasenspitze entfernt und der zweite kurz vorm Ende der Schnur.
- Mit beiden Augen den ersten Knoten fixieren - die Schnur kreuzt den Knoten.
- Mit beiden Augen den hinteren Knoten fixieren - zwei Schnüre laufen auf den Knoten zu und kreuzen ihn.
- Den Blick zwischen den Knoten wandern lassen.



Aufgabe 12: Palmieren

Zum kurzzeitigen Abschalten von der Bildschirmarbeit dient das Palmieren. Diese Übung unterstützt die Regeneration der Augen und die Belebung der Sehzellen.

Anleitung

- Ggf. Brille abnehmen.
- Eine bequeme und aufrechte Sitzposition einnehmen und die Ellbogen aufstützen.
- Die Handflächen aneinander reiben, um sie zu erwärmen.
- Mit leicht gewölbten Handflächen die Augen abdecken, sodass kein Lichtreiz mehr wahrgenommen werden kann, dabei aber nicht die Augäpfel berühren.
- Die Dunkelheit bewusst wahrnehmen.
- Nach einer Weile der Entspannung (eine bis fünf Minuten) Augen schließen, Handflächen entfernen und die Augen langsam öffnen.
- Den Umriss der Uhr abfahren im und entgegen dem Uhrzeigersinn.



Aufgabe 13: Fingerregen

Die Übung Fingerregen führt zu einer Entspannung der Augen sowie ihrer unmittelbaren Umgebung und fördert deren Durchblutung.

Anleitung

- Ggf. Brille absetzen und die Augen schließen.
- Mit den Fingerspitzen beider Hände Augenbrauen sanft abklopfen.
- Langsam in Richtung der Schläfen bewegen.
- Von den Schläfen aus in Richtung Wangenbereich wandern. Dabei den Unterkiefer entspannen und den Mund leicht öffnen.
- Anschließend entlang des seitlichen Nasendachs klopfen.



Aufgabe 14: Akupressur

Durch die Akupressur der Augen werden die Durchblutung und der Stoffwechsel der Augen stimuliert sowie Spannungszustände der Augen und der Augenmuskulatur gelöst.

Anleitung

- Ggf. Brille absetzen und die Augen schließen.
- Mit den Fingerkuppen sanfte Kreisbewegungen an den vorgegebenen Punkten etwa zwanzig bis dreißig Sekunden lang ausführen.

Fortsetzung auf den beiden folgenden Seiten.



Aufgabe 14: Akupressur (Fortsetzung)

Erster Punkt: oben seitlich der Nasenflügel (unterhalb der Augenbraue, innen), mit dem Daumen massieren.



Zweiter Punkt:

Nasenwurzel, mit Daumen und Zeigefinger einer Hand massieren.



Dritter Punkt:

unterhalb des Augenhöhlenknochens, in der Mitte unterhalb der Pupille, mit Zeigefinger massieren.



Aufgabe 14: Akupressur (Fortsetzung)

Vierter Punkt: auf den Schläfen auf einer waagerechten Linie außerhalb des Auges in einem Grübchen, mit dem Daumen, Zeige- oder Mittelfinger massieren.



Ergänzende Punkte

- **fünfter Punkt:** auf dem äußersten Ende des unteren Knochens der Augenhöhle, mit dem Zeige- oder Mittelfinger massieren.
- **Sechster Punkt:** am Ende der Augenbraue in einer Vertiefung, mit dem Zeige- oder Mittelfinger massieren.
- **Siebter Punkt:** am höchsten Punkt der Augenbraue, mit dem Zeige- oder Mittelfinger massieren.
- Abschließend die Augenbraue von der Nasenwurzel bis zur Schläfe hin mit dem Mittelglied des gekrümmten Zeigefingers nachziehen.
- Den Umriss der Uhr abfahren im und entgegen dem Uhrzeigersinn.

Aufgabe 15: Lichtbaden

Das Lichtbaden fördert die Durchblutung der Netzhaut und regt die Sehzellen an. Die Übung kann im Freien oder am Fenster durchgeführt werden, aber **nicht** bei intensiver Sonneneinstrahlung. Alternativ kann eine Vollspektrum-Lampe verwendet werden, welche dem natürlichen Tageslicht ähnelt. Wichtig bei dieser Übung ist, nicht direkt in die Lichtquelle zu schauen, da es sonst zur Schädigung der Netzhaut kommen kann.

Anleitung

- Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden.
- Ggf. Brille absetzen oder Kontaktlinsen entfernen und die Augen schließen.
- Das Gesicht so weit zur Seite drehen, bis keine Blendung verspürt wird.
- Etwa drei Minuten sanft den Kopf in verschiedene Richtungen bewegen: von links nach rechts, von oben nach unten, kreisende Bewegungen.
- Das Gesicht während der Bewegungen langsam der Lichtquelle nähern.
- Den Kopf von der der Lichtquelle wegdrehen, Augen langsam öffnen.



Aufgabe 16: Kneipp'sches Augenbad

Das Kneipp'sche Augenbad ist wohltuend für müde, angestrenzte und trockene Augen. Es belebt und erfrischt die Augen, zugleich wird die Durchblutung der Augen gefördert.

Anleitung

- Ggf. Brille absetzen.
- Die Hände mit kaltem Wasser füllen.
- Das Wasser an die geschlossenen Augen schwappen.
- Dies kann zwei- bis zehnmal wiederholt werden.



Die Autoren



Dr.-Ing. Oliver Kolbe

Oliver Kolbe, geboren 1985, ist gelernter Augenoptiker, hat Optometrie sowie Laser- und Optotechnologien studiert und er an der Ernst-Abbe-Hochschule in Kooperation mit der Technischen Universität Ilmenau in der Arbeitsgruppe "Bildschirmarbeit im Demographischen Wandel" unter der Leitung von Prof. Dr. Stephan Degle promoviert. Zudem leitet er die optometrische Abteilung der Henneberg-Rehaklinik Masserberg und arbeitet freiberuflich als Autor, Referent und Dozent.



Stefanie Flemig, B.Sc. (geb. Schröder)

Die gelernte Augenoptikerin Stefanie Flemig, geboren 1988, absolvierte ihr Studium an der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena im Bereich Augenoptik/Optometrie. Aktuell leitet sie den Standort Eisenach des Lichtblick MVZ Nordhessen GmbH, ein Praxisverbund für Augenheilkunde und ambulante Operationen.



Prof. Dr. Stephan Degle

Prof. Dr. Stephan Degle, geboren 1975, hat nach seiner Ausbildung zum Augenoptiker Betriebswirtschaftslehre sowie Augenoptik und Optometrie studiert. Im Anschluss der Promotion wurde er als Professor für Optometrie und Ophthalmologische Optik an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena berufen. Nebenberuflich ist er in der Praxis im Institut für Optometrie, Kontaktlinsen und Low-Vision bei DEGLE Augenoptik in Augsburg tätig. Prof. Degle ist Optometrie-Preisträger der VDCO e. V., Fachbuchautor und gefragter Referent und Dozent.

Diese Broschüre basiert auf einer wissenschaftlichen Literaturrecherche, die im Rahmen der Bachelorarbeit von Frau Stefanie Flemig (geb. Schröder) im Jahr 2014 an der Ernst-Abbe-Hochschule entstanden ist. Ziel der Abschlussarbeit war es, existierende Augenübungen, die zur Entspannung am Bildschirmarbeitsplatz beitragen, zusammenzutragen und wissenschaftlich zu analysieren. Die Literaturrecherche ist ein Teil des Forschungsprojekts „Bildschirmarbeit im Demographischen Wandel“ unter der Leitung von Prof. Dr. Stephan Degle. Unterstützt wird das Projekt durch das Steinbeis Transferzentrum, das Bundesministerium für Bildung und Forschung und weiteren Partnern aus Industrie und Forschung.

Weitere Informationen rund um das Sehen am Bildschirm und das „Projekt Bildschirmarbeit im Demographischen Wandel“ finden Sie auf der Webseite www.sehen-am-bildschirm.de

Impressum

Autoren

Oliver Kolbe | Stefanie Flemig | Stephan Degle

Herausgeber

Henneberg-Rehaklinik Masserberg GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schütz
Hauptstraße 18 | 98666 Masserberg
Telefon 036870 81-543
E-Mail info.mb@henneberg-kliniken.de
Internet www.rehaklinik-thuringen.de

USt.-ID-Nr. 212/116/51404
Amtsgericht Jena | HRB 515461

zuständige Aufsichtsbehörde:
Thüringer Innenministerium
Steigerstraße 24 | 99096 Erfurt

in Kooperation mit:

Ernst-Abbe-Hochschule Jena
University of Applied Sciences
Fachbereich SciTec
Fachgebiet/Optometrie/Ophthalmotechnologie/Vision Science
Carl-Zeiss-Promenade 2 | 07745 Jena

Die Ernst-Abbe-Hochschule Jena ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und wird durch die Vizepräsidentin für Forschung und Entwicklung, Frau Prof. Dr. Kristin Mitte, vertreten.

Telefon 03641 205-421
E-Mail optometrie@eah-jena.de
Internet www.augenoptik.eah-jena.de

USt.-ID-Nr. nach § 27a UStG: DE 811 481 421

zuständige Aufsichtsbehörde:
Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft
Max-Reger-Straße 4-8 | 99096 Erfurt

3. Auflage - Stand 20.02.2026



Kontakt

Ophthalmologie

Chefärztin Prof. Dr. habil. Kathleen S. Kunert
Fachärztin für Augenheilkunde

Dr.-Ing. Oliver Kolbe
Leitender Optometrist

Hausanschrift

Henneberg-Rehaklinik Masserberg GmbH
Hauptstraße 18
98666 Masserberg

Telefon 036870 81-590
Telefax 036870 81-199
E-Mail info.mb@henneberg-kliniken.de