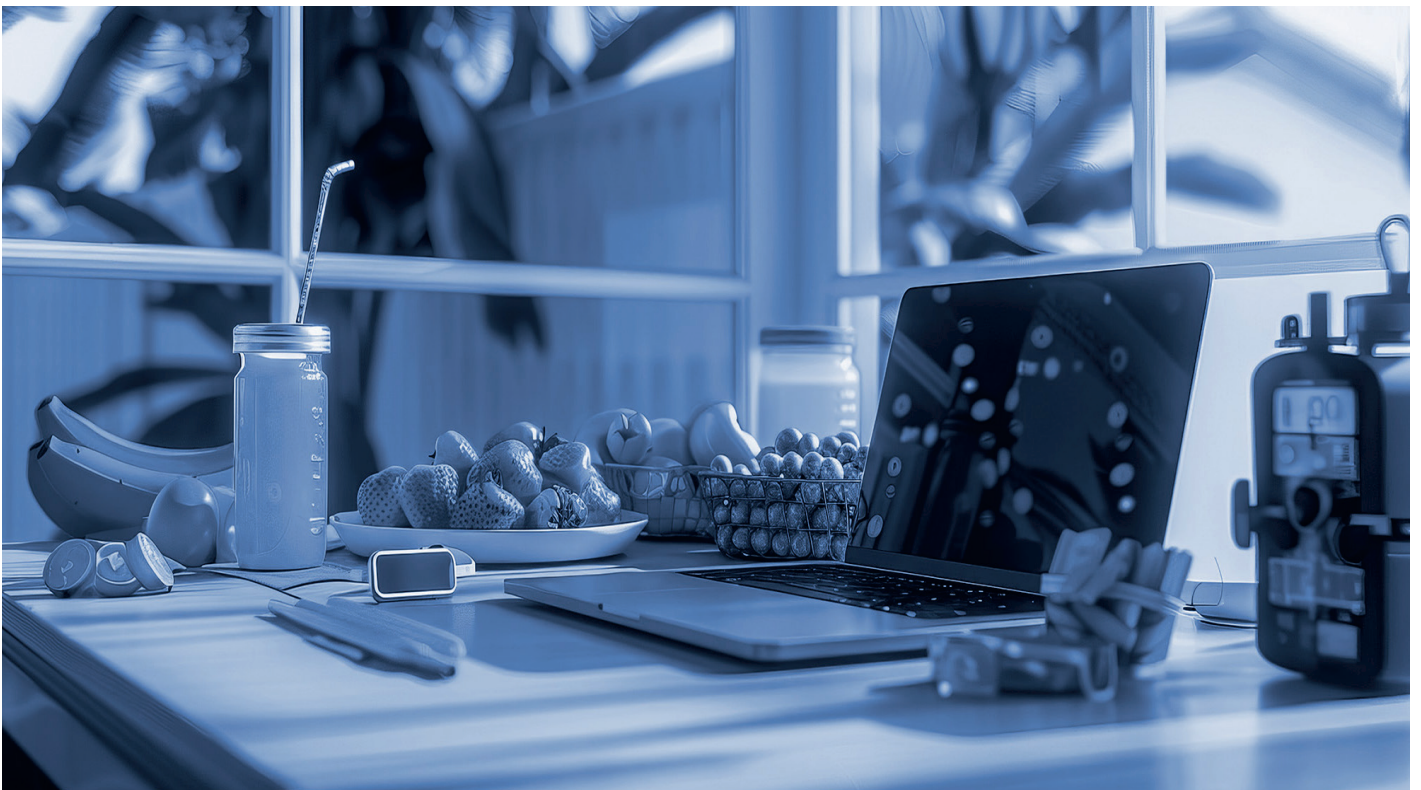


9. INTERBILD

INTERDISZIPLINÄRES SYMPOSIUM

GESUND IN DER DIGITALEN ARBEITSWELT

Mittwoch, 18. März 2026
Ernst-Abbe-Hochschule Jena



Eine kooperative Veranstaltung von:

Schont die Augen.

Mehr Schutz,
weniger Reflexe.

ZEISS

Seeing beyond



ZEISS BlueGuard Brillengläser

Den ganzen Tag Bildschirme im Blick? ZEISS BlueGuard Brillengläser blockieren potenziell schädliches blaues Licht* und schützen Ihre Augen außerdem vollständig vor UV-Strahlung. Für entspanntes Sehen und gutes Aussehen – ohne störende blau-violette Reflexe auf Ihren Brillengläsern.

zeiss.de/blueguard

*Blockiert bis zu 40% des potenziell schädlichen blauen Lichts (im Spektralbereich zwischen 400–455 nm)

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

Gesund in der digitalen Arbeitswelt

Liebe Freunde unserer INTERBILD-Symposien,

„wie geht gesund“ am Bildschirm und in der digitalen Arbeitswelt?
... wenn „ergonomisch“, dann „alles gut“?

Unser 9. INTERBILD Symposium hat Prävention und Prophylaxe im Fokus
- mit einem Thema, das uns alle betrifft: die gesunde und sinnvolle Nutzung
von digitalen Medien.

Wir beschäftigen uns mit aktueller Ergonomie, neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und lernen von interprofessionellen Experten, wie man im digitalen Zeitalter gesund und leistungsfähig bleibt. - Für dieses Coaching sind wir alle gefragt... wir fangen bei uns selbst an und geben die Tipps unseren Klienten/Patienten weiter. Zu unserem 9. INTERBILD Symposium wird es viele Anregungen geben, wie wir Digitalisierung in allen Altersklassen mit Sinn und Verstand nutzen können. - Lassen Sie uns von den Erkenntnissen der verschiedensten Fachdisziplinen lernen!

Lernen Sie von Experten die interdisziplinären Zusammenhänge „von Kopf bis Fuss“ im systemischen Kontext und damit auch Belastungen und Beschwerden kennen - um nachhaltige Veränderungen im Lebensstil zu schaffen und gesundheitsförderliche Maßnahmen zu ergreifen.

Freuen Sie sich auf eine spannende Vorträge und jede Menge kollegialen und interdisziplinären 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!

Mit besten Grüßen

Prof. Dr. Stephan Degle (EAH Jena, GHBF e.V.)

PD Dr. Norman Best (SHK Weimar)

Dr. Gregor Pfaff (GHBF e.V.)

Hinweis:

**Diese Tagung ist von der Landesärztekammer Thüringen
als Fortbildung mit 7 Punkten anerkannt.**

Veranstaltungsnummer: 2761502026018110018

Sie erhalten die Registrierungsunterlagen am Empfang!



Prof. Dr. Stephan Degle



PD Dr. Norman Best



Dr. Gregor Pfaff

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



JenALL
Jenaer Akademie
Lebenslanges Lernen e. V.

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 - Dr. Gregor Pfaff - Email: kontakt@ghbf.de

SPONSOREN

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

PLATIN



GOLD



SILBER



PROGRAMM

9:00 **Begrüßung und Eröffnung**

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

Gibt es Bewegung am Bildschirmarbeitsplatz? - Brauchen wir neue Normen?

Dr. med. Gregor Pfaff, Orthopäde und Präsident der GHBF e.V. München

Sehen und Körperhaltung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

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

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

10:30 Kaffeepause und Industrieausstellung

11:15 **Gesundheitswirksame körperliche Aktivität**

- wie viel und welche Bewegung braucht es, um nicht an den Folgen langen Sitzens zu versterben?

Prof. Dr. habil. Susanne Saal, Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Der Bildschirmarbeitsplatz aus arbeitsmedizinischer Sicht

Univ.-Prof. Dr. med. Astrid Heutelbeck,

Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin, Universitätsklinikum Jena

12:30 Mittagspause und Industrieausstellung

13:30 **Trockenes Auge bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays**

Prof. Wolfgang Sickenberger, MS. Optom. (USA), Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Rehabilitation bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

Dr. Oliver Kolbe, M.Eng., Henneberg-Rehaklinik Masserberg

14:45 Kaffeepause und Industrieausstellung

15:30 **Licht, Kurzsichtigkeit und Digitale Medien**

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

Digitale Fallen im Gehirn & Lösungen

Dr. med. Kurt Mosetter, Zentrum für interdisziplinäre Therapien (ZiT), Konstanz

16:45 **Zusammenfassung und Schlussworte**

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

Brillenglas #innovativ

Gleitsicht
in Perfektion

Sehen mit neuer Freiheit
in Nähe und Ferne

Wir wünschen
allen Teilnehmern
ein erfolgreiches
Symposium!

GEDACHT
GEMACHT
BAMBERG | GERMANY



DR. GREGOR PFAFF

Präsident der GHBF e.V. München

E-Mail: dr.gregorpfaff@gmx.de

Internet: www.ghbf.de und www.bewegungsmedizin.org

Fachgebiete:

- Neurofunktionelle Zusammenhänge in der Orthopädie, der Funktionellen/ Interdisziplinären Optometrie und der craniomandibulären Therapie bei CMD
- Haltungs- und Bewegungsdiagnostik in der konservativen Orthopädie (Praxiskonzept)

Curriculum Vitae:

- 1979 - 1986 Studium Humanmedizin Universität Ulm
- 1994 Anerkennung als Facharzt für Orthopädie, Tätigkeit in eigener Praxis
- 1998 Privatpraxis mit Schwerpunkt Haltungs- und Bewegungsheilkunde
- 2003 Gründung der GHBF
- seit 2003 Ausbildungskurse i. B. Sensomotorik und Neurophysiologie
- seit 2003 Entwicklung sensomotorischer Schuheinlagen zur Haltungs- und Bewegungstherapie



Gibt es Bewegung am Bildschirmarbeitsplatz?

Der Vortrag beschreibt relevante Aspekte der Sensomotorik, der Anatomie, der funktionellen Zusammenhänge zwischen Augen-, Kopf- und Halsbewegung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays. Während der im Nahbereich erforderlichen Konvergenz der Augenbewegung spielen orthopädische und visuelle Strukturen funktionell zusammen, für die der Vortrag ein besseres Verständnis schaffen soll, denn:

DAS GANZE IST IMMER MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE.

Sitzende Tätigkeiten am Bildschirmarbeitsplatz führen zu einer Zwangshaltung, die oftmals Beschwerden der Halswirbelsäule, der Augen und der Nackenregion sowie des Kopfes bewirken.

80 % der Schmerzen im Bewegungssystem gehen auf verspannte Muskulatur zurück (Tilscher 1979). Solange es sich um funktionelle Probleme handelt, können Bewegungspausen bzw. Haltungsänderungen sowie das bewusste Entspannen der Augen Linderung bewirken.

Am Arbeitsplatz sollte ebenso die Bewegungsergonomie individuell optimiert werden.

Auch Physiotherapie und Gymnastik sowie Bewegungsanreize sollten am Arbeitsplatz möglich sein.

Um einer Schmerzchronifizierung vorzubeugen und auch Ermüdungserscheinungen, Konzentrationsstörungen und Motivationsprobleme zu lindern, sind Untersuchungen des sensomotorischen Systems, inkl. des beidäugigen Sehens, zielführend. Der Sinn besteht darin, die oftmals subjektiv überlagerten Beschwerden auf einer objektiven, visuellen Ebene besser zu verstehen. Damit werden auch orthopädische Behandlungen ergänzt und oft erfolgreicher.

Erst durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit funktionell denkenden und arbeitenden Optometristen konnte meine an Fuß und Haltung orientierte orthopädische Praxis um einen nützlichen und wichtigen Baustein ergänzt werden.

Neben den trainierbaren Fuß-, Haltungs- und Bewegungsmuskeln stehen die Akkommodationsfähigkeit der Augen und die Okulomotorik im Nahbereich mit der Nackenmuskulatur im Fokus einer fachübergreifenden Orthopädie und Arbeitsmedizin.

Weiterführende Literatur/ Links

- Friedrich, M.: Interdisziplinäre Optometrie, 2. Auflage, DOZ Verlag (2020)
- Tilscher: Manuelle Medizin und konservative Orthopädie, Hippokrates Verlag (2008)
- Hülse, Neuhuber, Wolff: Die obere Halswirbelsäule, Pathophysiologie und Klinik, Springer Verlag (2008)
- Lanz Wachsmuth: Praktische Anatomie (Kopf-, Gehirn- und Augenschädel; Kopf und übergeordnete Systeme; Wirbelsäule), Springer (1979)

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 (Funktionelle/ Interdisziplinäre Optometrie)
- 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 in Kooperation mit JenALL e.V.:
 - Koordination sowie Marketing und Kommunikation für fachspezifische Weiterbildungen (Zertifikatskurse)
 - berufsbegleitender Bachelor: „Optometrie“ und Master „Klinische Optometrie“
 - berufsbegleitender Master „Interprofessionelle Gesundheitsvorsorge und Bewegungsförderung“
 - Fortbildungen für Berufspraktiker



Sehen und Haltung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

Das Zusammenspiel von Sehen und Körperhaltung spielt bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag eine essenzielle Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Visuelle Anforderungen beeinflussen unbewusst die Haltung: unphysiologische Sitzhaltungen, zu kurze Arbeitsabstände und ungünstige Blickwinkel führen häufig dazu, dass die Kopfposition verändert, die Schultern angehoben und/oder der Rücken gekrümmt wird. Diese Anpassungsreaktionen dienen kurzfristig der besseren Sicht, können langfristig jedoch zu muskulären Dysbalancen, Nacken- und Rückenschmerzen sowie asthenopischen Beschwerden führen.

Studien zeigen, dass insbesondere eine veränderte Haltung des Oberkörpers mit erhöhter Belastung der Halswirbelsäule einhergeht und häufig mit visuellen Problemen wie Akkommodations- und/oder Vergenzstörungen korreliert. Umgekehrt kann eine schlechte Haltung auch die visuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, da sie die Augen- und Kopfbewegungen, die Atmung und die Durchblutung negativ beeinflusst. Sehen und Haltung stehen somit in einer wechselseitigen Beziehung, die systemisch betrachtet werden sollte. Grundlage ist eine an das individuelle Tätigkeitsprofil angepasste optische Korrektur durch eine geeignete Brille oder Kontaktlinsen.

...Fortsetzung und Literatur siehe nächste Seite!

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-Analyse 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



Fortsetzung

Für Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sind sowohl Bewegung, unterschiedliche Haltungen und verschiedene Sehentfernungen entscheidend. Dafür gibt es verschiedene Maßnahmen, die einfach in der Praxis umgesetzt werden können: Der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt stehen, mit der Oberkante leicht unterhalb der Augenhöhe, um eine aufrechte Kopf- und Nackenhaltung zu fördern. Eine ausreichende Schriftgröße, guter Kontrast und blendfreie Beleuchtung reduzieren die Tendenz, sich mit dem Oberkörper nach vorne zu beugen. Regelmäßige Pausen, in denen die Augen bewusst in die Ferne schauen (20-20-20-Regel), entlasten die Augen und unterstützen eine natürliche Bewegung der Augen in unterschiedlichen Entfernungen. Ergänzend tragen Haltungsbewusstsein, dynamisches Sitzen und gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen dazu bei, die negativen Auswirkungen von langen Zeiten vor Bildschirmen und Displays zu minimieren. Ideal ist außerdem eine sinnvolle Gestaltung der Umgebungsbedingungen - für eine gesunde Haltung und gesundes Sehen.

Im Vortrag werden Zusammenhänge zwischen Sehen und Haltung aufgezeigt und Maßnahmen für ENTSPANNTES Sehen und Haltung bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Display vorgestellt.

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)

Zusammenhang zwischen Kopfhaltung und Belastung der Halswirbelsäule:

- Hansraj, K. K. (2014); Szeto, G. P. Y., & Lee, R. (2002)

Visuelle Anforderungen und Veränderung der Körperhaltung bei Bildschirmarbeit:

- Jaschinski, W. (2002); Richter, H. O., & Forsman, M. (2011)

Wechselwirkungen zwischen Sehen, Augenbelastung und muskulären Beschwerden:

- Rosenfield, M. (2011); Blehm, C., & Vishnu, S. (2005)
- www.bildschirmarbeit.org
- www.optometrisches-sehfunktionstraining.de
- www.bewegungsmedizin.org
- www.ghbf.de



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.

PROF. DR. SUSANNE SAAL

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: susanne.saal@eah-jena.de

Telefon: 03641/205-387

Internet: www.eah-jena.de/gp

Fachgebiete:

- Beiträge der Physiotherapie zur Gesundheitsförderung und Prävention
- Implementierung evidenzbasierter Maßnahmen in die Praxis
- Nutzen und Grenzen digitaler Technologien zur Verbesserung des physiotherapeutischen Versorgungsprozesses
- Verbesserung der evidenzbasierten Physiotherapie durch die Entwicklung von Leitlinien

•

Curriculum Vitae:

- seit 2020 W2-Professur Physiotherapie, Ernst-Abbe Hochschule Jena
- 2018 - 2021 Habilitation an der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
- 2017 - 2019 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Dekanat der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
- 2016 2. Platz Forschungs- und Innovationspreis der Gesellschaft für Rehabilitationswissenschaften (GfR) e.V.
- 2013 - 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Rehabilitationsmedizin der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg in Halle (Saale)
- 2013 Promotion Fachgebiet Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)
- 2007 - 2025 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft der Medizinischen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg in Halle (Saale)
- 2001 - 2007 Studium der Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)
- 1999 - 2002 Physiotherapeutin in einer ambulanter Praxis für Physiotherapie in Leipzig und in Halle
- 1996 - 1999 Ausbildung zur Physiotherapeutin an der Medizinischen Berufsfachschule der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in Halle (Saale)



Gesundheitswirksame körperliche Aktivität - Wie viel und welche Bewegung braucht es, um nicht an den Folgen langen Sitzens zu versterben?

Langes Sitzen wird in neueren Forschungsarbeiten immer häufiger mit einem erhöhten Krankheits- und sogar Sterberisiko in Zusammenhang gebracht. Demzufolge ist das Risiko, aufgrund einer kardiovaskulären Erkrankung zu versterben, bei Personen mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens acht Stunden um 32 % höher als bei Personen mit einer täglichen Sitzzeit von weniger als vier Stunden (Ekelund et al. 2019). Nicht immer lässt sich langes Sitzen, z. B. bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays, vermeiden. Die bundesweite Querschnittstudie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS) stellte fest, dass nur 33,1% der Frauen und 27,5% der Männer in Deutschland mit einer Sitzzeit von weniger als vier Stunden ein geringes Risiko haben, während 16,7 % der Frauen und 22,3 % der Männer in Deutschland mindestens acht Stunden am Tag sitzen (Robert Koch-Institut 2022). Es mehren sich die Hinweise, dass mit langem Sitzen einhergehenden negativen Gesundheitsfolgen zumindest teilweise durch vermehrte körperliche Aktivität kompensiert werden können. Der Vortrag diskutiert aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung dazu, in welcher Dosis und welcher Form körperliche Aktivität einen Beitrag zur Gesunderhaltung bei sitzenden Tätigkeiten leisten kann, wie es um die gesundheitswirksame körperliche Aktivität der deutschen Bevölkerung steht und welche wissenschaftlich erprobten und alltagstauglichen Strategien es gibt, das Risiko langes Sitzens durch körperliche Aktivität zu reduzieren.

Weiterführende Literatur/ Links

- Ekelund U, Brown WJ, Steene-Johannessen J et al. (2019) Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. *Br J Sports Med* 53(14):886
- Robert Koch-Institut (2022) Dashboard zu Gesundheit in Deutschland aktuell – GEDA 2019/2020. Körperliche Aktivität: Freizeitbezogene Aktivität. Berlin. DOI: 10.25646/9362. <https://public.tableau.com/app/profile/robert.koch.institut/viz/shared/FC388F7RP> (Stand: 06.01.2026)



SWISSVIRIO®

DIE GLEITSICHTLINIE. MADE IN SWITZERLAND.

04 | 2026



optiSWISS
— + —

H&K EINRICHTUNGEN BÜRO | OBJEKT | KÜCHE

Arbeitswelten, Ergonomie und Küchen aus einer Hand

Mit mehr als 20 Mitarbeitenden an unseren Standorten in Jena und Potsdam kümmern wir uns um Ihre Wünsche rund um Ausstattung, Einrichtung und Möbel.

Kurz gesagt: Stellen Sie sich ein Haus vor, nehmen Sie das Dach ab und drehen Sie es um - alles, was herausfällt, machen wir.

Von klassischen Büroarbeitsplätzen über die Konzeption moderner, offener Arbeitswelten bis hin zu Akustik, Licht und Sonnenschutz unterstützen wir Sie mit unseren interdisziplinär arbeitenden Teams kompetent und praxisnah. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Ergonomie am Arbeitsplatz - für gesunde, effiziente und zukunftsfähige Arbeitsumgebungen.

Darüber hinaus planen und montieren wir Küchen nahezu jeder Größe und Preisklasse.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen und gemeinsam herausfinden, wie wir Ihre Arbeits- und Lebensräume funktional, ergonomisch und ansprechend gestalten können.

H&K Einrichtungen GmbH
Kahlaische Straße 4 | 07745 Jena
Großbeerenstraße 120 | 14482 Potsdam
T +49 3641 53250-0
www.huk-einrichtungen.de

**Beratungstermin
direkt buchen**



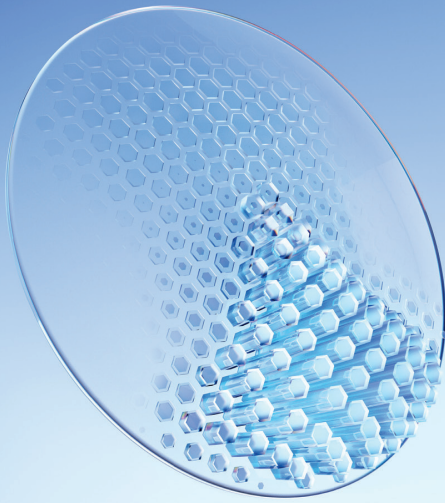
huk-einrichtungen.de

Ausstattung | Einrichtung | Möbel | Küchen

ASPRRO-Tec GmbH · Augsburger Straße 10 · 99091 Erfurt

Varilux®
Immersia™

Varilux®
Weltweit die Nr. 1
unter den Gleitsichtmarken*



Die neuen Varilux® Nahkomfortgläser für erweitertes Nahsehen bei digitalen Aktivitäten

*Euromonitor International, Daten 2024. Einzelhandelsumsatz anhand UVP in der Brillenglas-Kategorie, Gleitsichtglas-Marken.



LipoNit®

**OPTIKER-
EXKLUSIVE
PRODUKTLINIE**

**AUGENSPRAYS UND
AUGENTROPFEN**



Jetzt mehr
erfahren:



**EFFEKTIVE
BEFEUCHTUNG BEI
TROCKENEN AUGEN**

optima

Optima Pharmazeutische GmbH
Am Söldnermoos 17 • 85399 Hallbergmoos
+49 (0) 811 / 555 3930 • info@optimapharma.de • www.liponit.de

**COE
CAMPUS**

LIVE & ON DEMAND, ONLINE & IN PRÄSENZ

Nie war Fortbildung einfacher – Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

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 DOZverlag

PROF. WOLFGANG SICKENBERGER

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: wolfgang.sickenberger@eah-jena.de

Telefon: 03641/205-424

Internet: www.eah-jena.de/optometrie

Fachgebiete:

- Kontaktologie und vorderer Augenabschnitt
- Diagnostik und Therapie des Trockenen Auges
- Sportoptometrie
- Klinische Optometrie
- Wissenschaftliches Arbeiten

Curriculum Vitae:

- seit 2004 Professor für Physiologische Optik und Optometrie an der EAH Jena
- Lehrgebiete: Kontaktlinsenanpassung, Untersuchungstechniken und Befunde Vorderer Augenabschnitt, Klinische Optometrie, Sportoptometrie, Wissenschaftliches Arbeiten
- seit 2005 Gründer und klinischer Leiter JENVIS Research, Jena
- seit 1992 Referent/ Dozent für Fort- und Weiterbildungen in der Augenoptik/Optometrie und Ophthalmologie u.a. Alcon, Cooper Vision, Leica, Oculus Akademie, Rupp-Hubrach, JenALL e. V.
- seit 1992 berufspraktische Tätigkeit Praxis Dr. med. Armbrust (bis 2003) und Vedere Optik
- 1991 - 2004 verschiedene Positionen bei Ciba Vision (Leitung Prof. Service, Forschung und Entwicklung, die letzten 4 Jahre Mitglied der Geschäftsleitung)
- 1990 - 2003 Lehrbeauftragter an der damaligen Fachhochschule Aalen im Fach Kontaktlinse sowie Marketing und Unternehmensführung
- 1985 - 1989 Diplomstudium „Augenoptik/Optometrie“, Studiengang Augenoptik, Fachhochschule Aalen mit Abschluss „Diplomingenieur Augenoptik (FH)“
- 1980 - 1983 Ausbildung „Augenoptik“, Optik Franz Schwind, Aschaffenburg



Trockenes Auge bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays

In den zurückliegenden Jahren haben sich die Konzepte zum Verständnis des Trockenen Auges erheblich gewandelt. Der bisher häufig benutzte und umgangssprachlich gut verständliche Begriff des „Trockenen Auges“ impliziert eine Eingrenzung auf einen Volumenmangel. Auch der weiter gefasste medizinische Terminus „Keratoconjunctivitis sicca“ wird dem Krankheitsbild bei weitem nicht gerecht.

In diesem Zusammenhang finden sich immer häufiger Begrifflichkeiten wie Computer Vision Syndrom (CVS), Digital Eye Strain (DES) oder auch das Office Eye Syndrom (OES). Alle drei Begriffe beschreiben visuelle Probleme sowie Augenbeschwerden, die in Verbindung mit digitalen Anzeigegegeräten gebracht werden können.

Aufgrund der unklaren Definition des Trockenen Auges, aber auch des vielfältigen Beschwerdebilds, ist die Prävalenz in der Literatur sehr unterschiedlich angegeben. Einig ist man sich jedoch darin, dass das Trockene Auge die häufigste Augenerkrankung in Deutschland darstellt. Bei einer gemittelten Prävalenz des Trockenen Auges von 13 % wären in Deutschland über 10 Millionen Menschen betroffen.

Die Prävalenz des Trockenen Auges bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays wird mit etwa 70 % angegeben. Dabei scheinen die Symptome des Computer Vision Syndroms die häufigste Beschwerdeart am Bildschirmarbeitsplatz zu sein.

Die am häufigsten genannten Probleme sind Druckgefühl im Auge, Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen sowie trockene und gereizte Augen. Damit ähneln sich die Symptome dieser Subgruppe den typischen subjektiven Befunden des Beschwerdebildes „Trockenes Auge“.

In einer kürzlich durchgeführten Marktumfrage gaben ein Drittel der Betroffenen an, diese Symptome selbst zu behandeln. In über 75% der Fälle lief der Verkauf von Augentropfen über Apotheken - meist ohne vorherige Sicca-Diagnostik! Besonders in der CSV-Gruppe war dies auffällig - viele Beschäftigte sehen nicht die Bildschirmarbeit als Ursache ihrer Beschwerden an. Zielgerichtete Diagnostik und Therapie bleiben dieser Gruppe daher meist verwehrt.

Der Vortrag baut auf diese Problematik auf, zeigt neben relevanten Grundlagen zum Beschwerdebild des trockenen Auges aktuelle Möglichkeiten in Diagnostik und Therapie.

Weiterführende Literatur

- Kunert, K.; Sickenberger, W.; Brewitt, H.: Trockenes Auge. DOZ Verlag (2016)
- Sickenberger, W.: Klassifikation von Spaltlampenbefunden. DOZ Verlag (2020)

Jetzt dabei sein!

Berufsbegleitender Masterstudiengang an der EAH Jena:

Interprofessionelle Gesundheitsvorsorge und Bewegungsförderung

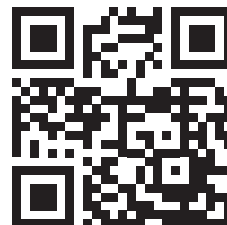
www.eah-jena.de/igb



Inhalte

- Interprofessionelle Zusammenarbeit
- Prävention
- Gesundheitsvorsorge
- Bewegungsförderung
- Patientenführung und Coaching
- Gesundheitsökonomie
- Wissenschaftliches Arbeiten

**Nächster Start
zum September 2026
Anmeldung ab 05/2026**



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.


RODENSTOCK



DR. OLIVER KOLBE, M.ENG.

REGIONMED Rehaklinik Masserberg und Ernst-Abbe-Hochschule Jena

E-Mail: info@oliverkolbe.de

Internet: www.oliverkolbe.de

Fachgebiete:

- Sehen, Korrekturen und Haltung am Bildschirm
- Computer Vision Syndrome
- Ophthalmologische Rehabilitation

Curriculum Vitae:

- 2007 Ausbildung zum Augenoptiker
- 2011 Bachelor of Science in Optometrie, EAH Jena
- 2015 M.Eng. in Laser- und Optotechnologien, EAH Jena
- 2011 - 2020 Wissenschaftlicher Mitarbeiter & Dozent, EAH Jena
- 2016 - 2018 Senior Clinical Research Associate, JenVis Research GbR
- 2025 Doktor-Ingenieur (Dr.-Ing.), TU Ilmenau, Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- seit 2018 Leitender Optometrist Henneberg-Rehaklinik Masserberg



Rehabilitation bei Bildschirmtätigkeiten bei Personen mit Sehbeeinträchtigung

Dr.-Ing. Oliver Kolbe; Bernd Brechtelsbauer, M.Sc.; Prof. Dr. habil. Kathleen S. Kunert

Personen mit Sehbeeinträchtigung nutzen Bildschirme als zentrale Werkzeuge zur Erwerbstätigkeit und Teilhabe. Etwa 75 % der Rehabilitanden der einzigen deutschen Rehabilitationsklinik für Menschen mit Sehverlust (Rehaklinik Masserberg) arbeiten bildschirmgestützt. Allerdings ist die Prävalenz muskuloskelettaler Beschwerden in dieser Population bislang untererforscht. In einer explorativen Querschnittsstudie (n=80, Medianalter 58 Jahre) wurden unter anderem zervikale Schmerzen (NRS), Funktionsfähigkeit der Nackenmuskulatur (NDI) und zervikale Motorik (MKS) systematisch erfasst. 71,3 % berichten akute Nackenschmerzen mit einer Schmerzstärke von $4,6 \pm 1,7$ von 10 (NRS), davon gaben bereits 50% der betroffenen Teilnehmer eine Chronifizierung der Schmerzen an. Im Vergleich dazu gaben 45,7 % der deutschen Bevölkerung in den letzten 12 Monaten Nackenschmerzen erfahren zu haben. Der NDI zeigte eine milde Funktionseinschränkung ($13,5 \pm 6,0$), der MKS signifikante Defizite in der zervikalen Motorik (2,3/4 fehlerhafte Tests). Der Vortrag präsentiert ein ICF-basiertes, multiprofessionelles Behandlungskonzept, das parallel zur Sehrehabilitation implementiert wurde: (1) standardisierte systematische bewegungstherapeutische Diagnostik; (2) multimodale Intervention (Bewegungstherapie, Ergonomie, psychosoziale Unterstützung); (3) interdisziplinäre Zusammenarbeit (Ophthalmologie, Optometrie, Physiotherapie, Sporttherapie, Ergotherapie Psychologie); und (4) individualisierte Bildschirmoptimierung. Der systematischer, interdisziplinärer Rehabilitationsansatz verspricht eine sichere und autonome Bildschirmteilhabe, zielt auf eine nachhaltige Verbesserung der Sehbezogenen Lebensqualität.

Weiterführende Literatur/ Links

- Brechtelsbauer, B.; Kolbe, O.; Capovilla, D.; Kunert, K.S. Musculoskeletal Complaints in Visually Impaired Rehabilitation Patients: An Exploratory Cross-Sectional Study (in Press)
- Kolbe, O., Kunert, K.S. Multimodale ophthalmologische Rehabilitation. *Ophthalmologie* 122, 586–592 (2025). <https://doi.org/10.1007/s00347-025-02291-x>
- Zetterberg, C.; Forsman, M.; Richter, H.O. (2017): Neck/shoulder discomfort due to visually demanding experimental near work is influenced by previous neck pain, task duration, astigmatism, internal eye discomfort and accommodation. In: *PloS one* 12 (8), e0182439. DOI: 10.1371/journal.pone.0182439.
- Lundqvist, L.-O.; Zetterlund, C.; Richter, H.O. (2014): Effects of Feldenkrais method on chronic neck/scapular pain in people with visual impairment: a randomized controlled trial with one-year follow-up. In: *Archives of physical medicine and rehabilitation* 95 (9), S. 1656–1661. DOI: 10.1016/j.apmr.2014.05.013.

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:

- seit 2015: Dozentin, Ernst-Abbe-Hochschule Jena und JenALL e.V. mit den Lehrgebieten: „Optometrische Untersuchungsmethoden und Beurteilungen, Optometrische Kasuistik, Licht und Beleuchtung, Wissenschaftliches Arbeiten“
- 2015: Study Nurse für klinische Studien, Carl Zeiss Meditec AG
- seit 2014: Doktorandin, Ernst-Abbe-Hochschule Jena und Technische Universität Ilmenau mit dem Forschungsschwerpunkt „Photobiologische Wirkungen am Auge“
- 2013: Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Ernst-Abbe-Hochschule Jena
- 2012 - 2013: Projektmitarbeiterin der Vereinigung Deutscher Contactlinsen-Spezialisten und Optometristen (VDCO e.V.) im Bereich Projektorganisation und Öffentlichkeitsarbeit sowie praktische Tätigkeit im Augenoptikgeschäft „Richtig Kühn“ in Jena
- 2012 - 2013: Masterstudium „Optometrie/Vision Science“
- 2008 - 2012: Bachelorstudium „Augenoptik/Optometrie“
- 2005 - 2008: Ausbildung zur Augenoptikergesellin



Licht, Kurzsichtigkeit und Digitale Medien

Die ansteigende Kurzsichtigkeit hat in den letzten Jahren mehr und mehr an Wichtigkeit gewonnen und stellt ein bedeutendes globales Gesundheitsproblem dar. Ein frühzeitiger Beginn der Kurzsichtigkeit bei Kindern erhöht das Risiko einer schnelleren Progression und einer höheren Wahrscheinlichkeit einer hohen Kurzsichtigkeit und die damit verbundenen Komplikationen, wie die Ausdünnung der Schichten des hinteren Augenabschnitts, zu entwickeln.^{1,2}

Unter den verschiedenen Risikofaktoren für Kurzsichtigkeit sind Naharbeit und Zeit im Freien die am intensivsten untersuchten.³ Mehrere Querschnitts- und Längsschnittstudien haben gezeigt, dass eine längere Aufenthaltsdauer im Freien mit einem geringeren Auftreten von Kurzsichtigkeit verbunden ist.⁴

Neben optischen⁵ und neurochemischen Faktoren⁶ (wie der Dopaminausschüttung) könnte ein weiterer wichtiger Faktor die spektrale Zusammensetzung des Außen- und Innenlichts bei der Beeinflussung des Augenwachstums und der Kurzsichtigkeit bei Kindern sein.⁷ Besonders rotes und blaues Licht stehen im Untersuchungsfokus zahlreicher klinischer Studien.⁸ Für den Wirkungserfolg kommen direkte photobiologische als auch indirekte zirkadiane Steuermechanismen in Frage.⁹

Dieser Vortrag soll die wissenschaftlich untersuchten Zusammenhänge beleuchten und in praktische Handlungsempfehlungen überführen.

Weiterführende Literatur/ Links

1 S.M. Saw, G. Gazzard, E.C. Shin-Yen, W.H. Chua, Myopia and associated pathological complications, *Ophthalmic. Physiol. Opt.* 25 (2005) 381–391, <https://doi.org/10.1111/j.1475-1313.2005.00298.x>.

2 P. Sankaridurg, N. Tahhan, H. Kandel, T. Naduvilath, H. Zou, K.D. Frick, S. Marmamula, D.S. Friedman, E. Lamoureux, J. Keeffe, J.J. Walline, T.R. Fricke, V. Kovai, S. Resnikoff, IMI impact of myopia, *investigative ophthalmology & visual science* 62 (2021) 2. <https://doi.org/10.1167/iovs.62.5.2>.

3 I.G. Morgan, P. Wu, L.A. Ostrin, J.W.L. Tideman, J.C. Yam, W. Lan, R.C. Baraas, X. He, P. Sankaridurg, S.-M. Saw, A.N. French, K.A. Rose, J.A. Guggenheim, IMI risk factors for myopia, *Investig. Ophthalmol. Vis. Sci.* 62 (2021) 3, <https://doi.org/10.1167/iovs.62.5.3>.

4 S. Biswas, A. El Kareh, M. Qureshi, D.M.X. Lee, C.H. Sun, J.S.H. Lam, S.M. Saw, R. P. Najjar, The influence of the environment and lifestyle on myopia, *J. Physiol. Anthr.* 43 (2024), <https://doi.org/10.1186/s40101-024-00354-7>.

5 D.I. Flitcroft, The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology, *Prog. Retin. Eye Res.* 31 (2012) 622–660, <https://doi.org/10.1016/j.preteyeres.2012.06.004>.

6 M. Feldkaemper, F. Schaeffel, An updated view on the role of dopamine in myopia, *Exp. Eye Res.* 114 (2013) 106–119, <https://doi.org/10.1016/j.exer.2013.02.007>.

7 A.R. Muralidharan, C. Lança, S. Biswas, V.A. Barathi, L.Wan Yu Shermaine, S. Seang-Mei, D. Milea, R.P. Najjar, Light and myopia: from epidemiological studies to neurobiological mechanisms, *Ther. Adv. Ophthalmol.* 13 (2021), <https://doi.org/10.1177/25158414211059246>.

8 Hussain, A., Estevez, J. J., Anstice, N. S., Papandrea, A., Yang, F., Baranton, K., ... & Chakraborty, R., Effects of Chromatic Light Interventions and Wavelengths on Ocular Biometry in Human Myopia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Photochemistry and Photobiology* (2025): 100268.

9 Li, L., Yu, Y., Zhuang, Z., Wu, Q., Lin, S., & Hu, J., Circadian rhythm, ipRGCs, and dopamine signalling in myopia. *Graefes' Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* 262.3 (2024): 983-990.

DR. KURT MOSSETTER

Zentrum für interdisziplinäre Therapien Konstanz

E-Mail: buero@mosetter.de

Telefon: +49 7531 7141-0

Web: www.mosetter.de

Fachgebiete:

Myoreflextherapie®, Stoffwechselmedizin, Neuromyologie, Sportmedizin und Training

Curriculum Vitae:

- Spezialist für Neuromyologie und Stoffwechselerkrankungen, Ernährungs- und Sportmedizin
- Tätigkeitsschwerpunkte im Bereich MS, Demenz, Alzheimer, Schmerztherapie, Stoffwechselregulation und Leistungsoptimierung.
- Langjährige Fachexpertise in Sportmandaten (1. Bundesliga, z.B. Bayern München, SC Freiburg, Hoffenheim)
- Erfinder der Myoreflextherapie®
- Erfinder des Dr. Mosetter Prinzip® - Mit Strategie Gesund
- Mitglied im Beirat der Aciso Gruppe (Fitnessstudiogruppe u.a. Injoy, elemets)
- Mitglied im Stiftungsrat SNE - Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin
- Mitgründer der Werner Mosetter Stiftung
- Mitglied Expertenallianz Childfit



Digitale Fallen im Gehirn und Lösungen

Online-Interaktionen sind im Unterschied zu Tätigkeiten und Begegnungen im echten Leben entkörperlicht: Man nutzt kaum Mimik, Gestik, Körpernähe oder gemeinsame körperliche Ko-Präsenz. Bewegung, körperliche Widerstände und sensorische Erfahrungen, bewegtes anstrengendes Spielen (z.B. Raufen, Balancieren, Klettern) sind jedoch notwendig für die körperliche Selbst-Präsenz und eine gesunde Entwicklung.

Kindheit und Pubertät sind Phasen intensiver körperlicher Reifung, in denen Gehirn, Hormonsystem, Knochen, Muskulatur und Kreislauf stark auf reale, körperliche Reize antworten. Wenn Kindheit zu viel im virtuellen Raum stattfindet, schwächt dies die natürliche Entwicklung und die körperliche Selbstregulation.

Unsere Körper-Mitte und Orientierung basieren im Wesentlichen auf den Leistungen der Sensomotorik. Digitale Welten bedeuten immer auch auf einen Mangel an sensomotorischen Leistungen - also eine eingeschränkte körperliche Selbstwahrnehmung und unzulängliche Rückmeldungen aus der echten Umwelt.

In der Myoreflextherapie® erhalten Körper & Gehirn durch manuellen Druck des Therapeuten eine Spürhilfe. Dieselben Punkte und Muskelfühler werden in den KiD® -Übungen (Kraft in der Dehnung) stimuliert, hier jedoch mittels Kraftentfaltung in überdeutlicher Auf-Dehnung und mittels eigenem Fingerdruck.

Dabei wird der je eigene körperliche Zustand in den Vordergrund der natürlichen Selbst-Wahrnehmung gerückt und so einer Regulation zugänglich. Es geht darum, dass

- die Betroffenen sensomotorisch lernen. Dieses Wahrnehmungs-Bewegungs-Lernen verbessert die Selbst- und Bewegungskompetenz.
- der Weg zur Ruhe über die eigene Selbst-Wahrnehmung führt. Dabei geht es also in erster Linie um die Auflösung der zu hohen inneren Anspannung im Muskel bzw. im Muskel-Nerven-System und damit um eine innere Entspannung und Beruhigung.
- die Unruhe und die Unkonzentriertheit unserer Körper-Mitte in den Vordergrund unserer natürlichen Selbstwahrnehmung gerückt wird. Bei den KiD-Übungen gehen (Selbst-)Spüren und Bewegen direkt ineinander über und regulieren so die sensomotorischen Leistungen.

Fortbildungstermine (Tagesseminare)

Refraktion - Vertiefung: Refraktionsbestimmung für Nähe und Anwendung Phoropter

Di 19. Mai & Mi 20. Mai 2026

Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena

Workshop: Skiaskopie

Do 21. Mai 2026

Josephine Rogge, B.Sc., EAH Jena

Kontaktlinsenanpassung

Grundlagen: weiche, rotationssymmetrische und torischen KL (für Einsteiger)

Mo 08. Juni & Di 09. Juni 2026

Silke Waltemath, M.Sc., EAH Jena

Messergebnisse und was nun? - Erfolgreiche Kommunikation und Dokumentation in der Optometrie

Do 14. September 2026

Josefine Dolata, M.Sc., EAH Jena

Anamnese und Funktionsprüfungen in der optometrischen Praxis

Do 17. September & Fr 18. September 2026

Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena & Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena

Kontaktlinsenanpassung - Vertiefung: Einstieg in die Anpassung formstabiler, rotationssymmetrischer Kontaktlinsen

Do 24. September & Fr 25. September 2026

Silke Waltemath, M.Sc., EAH Jena

Kinderoptometrie - Grundlagen: Refraktion und Korrektur von Kindern

Di 29. September & Mi 30. September 2026

Prof. Dr. Stephan Degle, EAH Jena & Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena

Myopie-Spezialist*in - Professionelles Myopie-Management in der optometrischen Praxis

Di 06. Oktober & Mi 07. Oktober 2026

Prof. Dr. Philipp Hessler, EAH Jena/Optik Hessler Klingenberg am Main & Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena

Vision Training/Therapy - Grundlagen

Mo 02. November & Di 03. November 2026

Prof. Dr. Philipp Hessler, EAH Jena/Optik Hessler Klingenberg am Main & Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena

Stressmanagement: Stress verstehen und angemessen damit umgehen

Fr 13. November & Sa 14. November 2026

Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena

Frühkindliche Reflexe und ihr Einfluss auf die kindliche Entwicklung

Mo 16. November 2026

Dr. Michaela Friedrich, JenALL e.V./EAH Jena & Constanze Wittich, B.Sc.



... und viele andere!

Infos und Buchung: www.jenall.de/fobiao