

## **Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz**

Unter ergonomischen und physiotherapeutischen Gesichtspunkten, sowie Augengerechter Arbeitsplatzgestaltung

Sehr geehrte Damen und Herren,

Es ist nicht nur effizienter, sondern oft auch wesentlich effektiver, Gesundheit vorbeugend zu schützen, als sie wiederherzustellen. Dies gilt natürlich auch für Unternehmen. Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz schützt die Investitionen in Ihr Personal und führt letztendlich zu höherer Leistungsfähigkeit und Rendite Ihres Betriebes.

Viele Mitarbeiter arbeiten an Bildschirmarbeitsplätzen und sind daher anfällig für verschiedene Beschwerden. Dazu gehören maßgeblich Leiden, die durch einfache Übungen oder Maßnahmen gelindert, geheilt oder gleich vermieden werden können.

Wir, Frau Ana Maria Nuber und Frau Michaela Biberacher unterstützen Sie gerne in den maßgeblichen Bereichen der Gesundheitsprävention unter ergonomischen und physiotherapeutischen Gesichtspunkten, sowie der Augengerechten Arbeitsplatzgestaltung.

In den Anlagen finden Sie mehr Information über uns und unsere Leistungen. Je nach Ihren Wünschen können wir Ihnen auf Ihre Firma zugeschnittene, kombinierte Angebote zusammenstellen.

Über eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch würden wir uns sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Ana Maria Nuber und Michaela Biberacher

**Ana Maria Nuber**  
Heilpraktikerin  
Physiotherapeutin

Kissingerstrasse 40  
D – 86989 Steingaden

Telefon.: +49 (0)8862 6327  
Mobil:+49 (0)172 9553438

praxis@ana-nuber.de  
www.ana-nuber.de

**MICHAELA BIBERACHER**  
AUGENOPTIKERIN  
SEHTRAINERIN  
SEHPÄDAGOGIN

HAFENFELDEG 10 C  
D – 87642 HALBLECH

TEL.: 08368 / 94 04 53  
FAX: 08368 / 91 34 85  
MOBIL: 0171 / 941 89 71  
O.: 0151 / 166 58 125

BLICK.WINKEL@GMX.NET  
BLICK.WINKEL-ONLINE.DE

## **Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz**

Arbeitsplatzanalyse, Schulung und Beratung

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Erfolg Ihres Betriebes hängt maßgeblich von der Leistungsfähigkeit und somit auch von der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ab. Investition in vorbeugende Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit Ihres Personals erhöht deren Wohlbefinden, Motivation und damit die Leistungsfähigkeit. Es entstehen weniger Fehlzeiten und Personalfuktuation.

Meine Arbeit besteht in der Optimierung von Arbeitsplätzen, Arbeitsabläufen unter ergonomischen und physiotherapeutischen Gesichtspunkten. Von der Konzeptentwicklung bis zur Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen biete ich Ihnen eine umfassende Beratung, sowohl für Einzelpersonen als auch Gruppen an. Gesundheitsfördermaßnahmen zur Entlastung am Bildschirm-Arbeitsplatz, arbeitsplatzbezogene Rückenschule, Hebe- und Tragetechnik, Stressbewältigung, sowie Entspannungstechniken gehören unter anderem zu meinem Angebot.

Meine langjährige Erfahrung als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin erlauben es mir den Menschen im Ganzen zu sehen. Die Zusammenhänge zwischen einseitiger Belastung und Beschwerden des Bewegungsapparates sind mir bestens bekannt. Als zertifizierte Referentin für rückengerechte Verhaltens-Prävention beim *AGR Aktion gesunder Rücken e.V.* biete ich meine persönliche Erfahrung kombiniert mit einem angesehenen und hohen Standard an.

Ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Angebot bereite ich Ihnen auf Anfrage gerne vor. Für Fragen oder auch ein persönliches Kennenlernen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ana Maria Nuber

Zertifizierte Referentin für rückengerechte Verhaltens-  
Prävention beim *AGR Aktion gesunder Rücken e.V.*



Anlage: Angebotsinhalte

## **Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz**

Arbeitsplatzanalyse, Schulung und Beratung

### **Angebotsinhalte**

#### **I. Bedarf feststellen:**

Gemeinsam mit der Geschäftsführung, dem Gesundheits- und/oder Personalverantwortlichen stellen wir gemeinsam den Bedarf, den zeitlichen Ablauf und Inhalt der Maßnahmen fest.

#### **II. Analyse der Arbeitsplatzverhältnisse der Mitarbeiter:**

In der Gruppe mit maximal 12 Personen oder auch individuell werden die aktuellen Arbeitsplatzverhältnisse analysiert und besprochen.

#### **III. Konzeptentwicklung:**

Aus der Analyse wird ein, auf die Person zugeschnittenes Konzept zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gemeinsam entwickelt.

#### **IV. Übungen und Verhaltensvorschläge:**

Ihren Mitarbeitern zeige ich durch einfache praktische Übungen wie sie ihre Gesundheit erhalten oder verbessern können.

- Korrekte Sitzhaltung
- Bewegungspausen
- Entspannungstechniken und Stressreduktion
- Hebe und- Tragetechnik
- Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Arbeitstechniken zur körperschonenden Bewältigung der Arbeitsaufgaben
- Vermeidung und Reduktion von Beschwerden, sowie Überbeanspruchungen durch eine korrekte ergonomische Einstellung der Arbeitsmittel (Bürostuhl/Tisch, Bildschirm, Arbeitstisch, usw.)
- Unterstützung bei Wiedereingliederungsmaßnahmen



## **Prävention für gesundes Sehen am (Bildschirm) – Arbeitsplatz** Augengerechte Arbeitsplatzgestaltung

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Tätigkeit am Bildschirm-Arbeitsplatz stellt besondere Anforderungen an die Sehschärfe, die Ausrichtung und Koordination der Sehachsen und damit an das beidäugige Sehen. Schon bei der alltäglichen Büroarbeit werden somit an die Augen und das Sehvermögen der Beschäftigten sehr hohe Erwartungen gestellt.

### **Wie gestaltet sich die Ausgangslage am Bildschirm-Arbeitsplatz?**

- ca. 90% der Tätigkeit erfolgt am Bildschirm
- eingegengtes Blickfeld – verminderte Augenbeweglichkeit
- starrer Blick auf eine zweidimensionale Fläche
- Absenkung der Lidschlagfrequenz
- trockene Augen
- stundenlanges Sehen in einen beleuchtenden Gegenstand

All diese Situationen haben nichts mit unserem „natürlichen“ Sehvorgang zu tun!  
Daraus resultieren „Überlastung“ und „asthenopische Beschwerden“ der Augen, welche sich wie folgt auswirken:

- Augenflimmern
- gerötete und tränende Augen
- Druckgefühl in den Augen
- Augenbrennen
- Kopfschmerzen
- Lichtempfindlichkeit
- Nachlassende Sehschärfe

Besonders zu beachten ist weiterhin, dass ein unzureichendes Sehvermögen durch Ausgleichshaltungen auch zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen kann.

**Die Folgen sind:**

Reduzierung der Leistungsfähigkeit, Konzentration und Motivation Ihrer Mitarbeiter

Meine Tätigkeit als ganzheitliche Sehtrainerin verfolgt das Ziel, diese Überlastungserscheinungen der Augen durch gezielte Entspannungs- und Regenerationsübungen zu überwinden und zu vermeiden.  
Somit wird ein längeres konzentriertes, effizienteres Arbeiten wiederhergestellt.

Ich zeige Ihren Mitarbeitern durch einfache, leicht durchführbare – aber effektive Übungen wie sie ihre Sehfähigkeit harmonisieren, kräftigen und verbessern können.

- Handlungshilfen zur optimalen Einstellung von (Stuhl, Tisch,) Bildschirm und Tastatur
- Informationen zu Licht, Beleuchtung und Blendung
- Bildschirmarbeitsplatzpausen, kurze Pause → große Wirkung
- Aufklärung über die Augenfunktion und spezifische Risiken bei der Bildschirmarbeit
- Entlastungs-, Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten für die Augen
- Fördern eines achtsamen und bewussten Umgangs mit den körpereigenen Ressourcen der Sehfähigkeit

Ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Angebot bereite ich Ihnen auf Anfrage gerne vor.  
Für Fragen oder auch ein persönliches Gespräch stehe ich Ihnen natürlich jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Michaela Biberacher