

03/2025

# Silent Passion

Das Magazin für Frauen, die mehr vom Leben wollen

Deine Gesundheit -  
dein größtes Geschenk

Neustart mit Erfahrung

Perfektionismus

Deine Power liegt in  
dem, was du  
kontrollieren kannst

Quiet Quitting

Jobcrafting

Selbstbewusst &  
erfüllt

Mehr ICH.  
Beruf. Leben. Balance.

Gastartikel | Martina Reiterer

## Erfolgsfaktor Sehkraft

So bleiben Ihre Augen trotz Bildschirmarbeit leistungsfähig

80 % aller Informationen nehmen wir über die Augen auf, somit gehören die Augen zu unseren wichtigsten Sinnesorganen.

In der modernen Arbeitswelt ist Bildschirmarbeit allgegenwärtig. Ob im Büro oder privat – viele Menschen verbringen täglich mehrere Stunden vor diversen digitalen Geräte. Dies stellt eine enorme Belastung für die Augen dar und kann zu Augenbeschwerden oder Verringerung der Sehkraft führen.

Doch was genau macht die Bildschirmarbeit so anstrengend für unsere Augen, und welche Maßnahmen können helfen, die Sehfähigkeit zu erhalten?

### Herausforderungen für die Augen

Tatsächlich bedeutet stundenlange Bildschirmarbeit für unsere Augen Schwerstarbeit. Durch das ständige Fokussieren auf den Bildschirm werden die Augen intensiv beansprucht.

Die natürliche Blinzelrate reduziert sich drastisch, was dazu führt, dass die Augenoberfläche austrocknet. Gleichzeitig bedeutet die meist gleichbleibende Sehdistanz eine permanente Anspannung der Augenmuskulatur. Dies kann zu Ermüdung, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten führen.



### Die langfristigen Folgen

Laut einer US-Studie reichen schon zwei Stunden täglich vor dem Bildschirm aus, um die Augen langfristig zu schädigen.

Beschwerden wie das "Office-Eye-Syndrom", bei dem es zu chronischer Trockenheit,

Augenbrennen und Reizungen kommt, sind keine Seltenheit. Die Kurzsichtigkeit ist massiv im Steigen begriffen.

### Augentraining als Lösungsansatz

Ein ganzheitliches Augentraining kann helfen, die Sehkraft langfristig zu erhalten. >



Regelmäßige Übungen stärken die Augenmuskulatur, fördern die Durchblutung und beugen Ermüdungserscheinungen vor.

**Wer sie gezielt schützt und Überbelastung reduziert, kann langfristig von einer besseren Sehleistung profitieren.**

Martina Reiterer war 25 Jahre Beamtin ehe sie 2016 aus dem Bundesdienst austrat.

Sie arbeitet seit fast zwanzig Jahren als akademischer Mental-Coach, ganzheitliche Augentrainerin, Präventions- und Neuro-Somatic Coach.

### Kontakt



[martina-reiterer.com](http://martina-reiterer.com) und [augenblickmal.eu](http://augenblickmal.eu)



[facebook.com/martina.reiterer](https://facebook.com/martina.reiterer)



[linkedin.com/in/coaching-reiterer/](https://linkedin.com/in/coaching-reiterer/)

### **Geschenk für Silent Passion Leserinnen:**

Gratis E-Book zum Thema "Gesundheitsrisiko Bildschirmarbeit" - die 11 besten Tipps, wie sie ihre Sehkraft stärken und digitalen Stress reduzieren

[Klick zur Anmeldung](#)

