

Augen und Computer – eine schwierige Partnerschaft

Besuch bei einer Funktionaloptometristin in Mainz

Funktionaloptometrie – was ist denn das? Diese Fachwissenschaft beschäftigt sich mit „Funktionsstörungen, die bei gesunden Augen aufgrund eines falschen Sehverhaltens oder einer fehlerhaften Sehentwicklung auftreten und zu Problemen der visuellen Wahrnehmung führen können“. An dieses noch weitgehend unbekannt Thema wurden der Arbeitskreis der „Unternehmerfrauen im Handwerk Rheinhessen e.V.“ auf beeindruckende und sehr informative Weise von Augentoptikermeisterin Sabine Zirngibl in ihrem Geschäft „Schöne Aussicht“ in Mainz herangeführt. Anlass war der Wunsch der Teilnehmerinnen, mehr über „Gutes Sehen am Arbeitsplatz“ zu erfahren, u.a. wie man sich von anstrengender Computerarbeit regenerieren kann, wie man lästigen Nackenbeschwerden begegnen kann und was man gegen brennende oder trockene Augen tun kann. Gemäß den Grundsätzen der Funktionaloptometrie gab sie Tipps zur besseren Anordnung der Schreibvorlage, der Entfernung zum Bildschirm, der richtigen Sitzhaltung oder für Übungen zur Entspannung der Augen. Dass auch die Ernährung in erheblichem Maße Einfluss auf das Sehverhalten hat, erstaunte viele der Unternehmerinnen. Da jedes Auge individuell sieht, war ein wichtiges Resümee des Abends, sich einen gut ausgebildeten Augentoptiker zu suchen, der sich Zeit nimmt, aller erforderlichen Messungen zu machen und bei der Auswahl der Brille nicht nur die Augen, sondern den ganzen Menschen mit seinen persönlichen Sehbedürfnissen und seinem Verhalten in die Beratung mit einbezieht.