



HOME-OFFICE UND BILD-SCHIRM-ARBEIT

DARAN SOLLTEN
SIE DABEI DENKEN

Die Corona-Krise hat es ermöglicht: Homeoffice ist für viele zur neuen Realität geworden. Was einerseits toll ist, weil man sich Fahrzeit erspart, die Arbeit oft selbst einteilen kann und - im besten Fall - weniger abgelenkt wird. Doch andererseits vermissen wir nicht nur die direkten sozialen Kontakte, manchmal leidet auch die Gesundheit.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bildschirmarbeit kann den Körper generell ganz schön belasten - vor allem die Augen und den Bewegungsapparat. Deshalb erfordert das Homeoffice noch mehr Achtsamkeit im Umgang mit der eigenen Gesundheit. Etwa weil sie beispielsweise die Grenzen zwischen privatem und geschäftlichem Leben verschwimmen lässt. Für manche wird die Arbeit allgegenwärtig, sie arbeiten abends bis spät in die Nacht oder bewegen sich noch weniger, weil die täglich zurückgelegten Schritte einfach weniger geworden sind. Erfahren Sie mehr über die Probleme, die Bildschirmarbeit mit sich bringen kann, und lassen Sie sich durch unsere Vorschläge zur Lösung inspirieren:

KÜNSTLICHE KURZSICHTIGKEIT

Bildschirmarbeit provoziert eine künstliche Kurzsichtigkeit. Das kommt daher, dass man immer im gleichen Abstand vor dem Bildschirm sitzt und in immer gleicher Entfernung für lange Zeit auf den Bildschirm starrt. Der Augenmuskel, der eigentlich darauf trainiert werden sollte, auf unterschiedliche Entfernungen scharf zu stellen, passt sich dieser einen, gleichbleibenden Entfernung an. Dabei degeneriert er, verliert also die Anpassungsfähigkeit und kann nicht mehr scharf stellen. Unterbrechungen der Bildschirmarbeit - ins Weite blicken und verschiedene Entfernungen wahrnehmen -, ist als regelmäßige Unterbrechung des eintönigen Starrens, notwendig.

BLAULICHT VERHINDERT AUGENREINIGUNG

Normalerweise reinigen sich die Augen selbst, indem das Augenwasser zirkuliert und dabei auch die Augen befeuchtet.

Schmutzteilchen vom Augenhintergrund werden nach vorn zur Iris gespült und können mit dem Augenwasser abdampfen. LED-Bildschirme haben aber mit ihrem Blaulicht verheerende Auswirkungen auf diese natürliche Zirkulation des Augenwassers. Wenn Blaulicht ins Augenwasser trifft, wird es erhitzt, dadurch erhöht sich der Augen- druck und der normale Zirkulationskreislauf beginnt zu stoppen. Die Schmutzteilchen sinken hinter dem Auge ab und vorne wird das Auge nicht mehr befeuchtet. Trockene, entzündete, juckende, geschwollene Augen sind die Folge. Was hilft? Eine Blaulichtfilterbrille! Eine gelb-orange Blaulichtbrille filtert 100 Prozent des Blaulichts, die farblose Brille, die man auch mit einer Lesebrille kombiniert kaufen kann, filtert 50 Prozent. Auf die Blaulichtfilter der Bildschirme allein sollte man sich nicht verlassen, sie filtern nicht ausreichend. Junge Menschen stecken die Blaulichtbelastung besser weg als Ältere, aber es ist nur eine Frage der Zeit und der Intensität der Bildschirmarbeit bis auch sie Probleme mit den Augen bekommen.

BLAULICHT VERURSACHT SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Brillen sind noch aus einem weiteren Grund eine gute Empfehlung. Denn Blaulicht entspricht dem aktivierenden Licht der Mittagssonne. Es hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin, das nur bei Dunkelheit gebildet wird. Das körpereigene Hormon Melatonin sorgt für schnelles Ein- und gutes Durchschlafen und ist deshalb für die Regeneration im Schlaf so wichtig. Eine LED-Schreibtischlampe tut ihr übriges, sie hemmt Melatonin fünfmal stärker als Glühbirnen. Wer also das Homeoffice in die Abendstunden verlegt, weil da die Kinder schon im Bett sind und in Ruhe gearbeitet werden kann, der büßt diese an sich gute Idee mitunter mit Schlafstörungen. Dasselbe gilt, wenn man seine Arbeit am Bildschirm zwar beendet, privat aber weiter surft oder fernsieht.

BLAULICHT ZERSTÖRT AUGENZELLEN

Bildschirmarbeit und viel Fernsehen, oft noch mit großen Plasmabildschirmen, greift die lichtempfindlichen Zellen des Auges an und verursacht irreparable Schäden, indem vorzeitiger Zelltod ausgelöst wird. Neben den Brillen gibt es dagegen wirksame Natursubstanzen wie die Carotinoide *Lutein* und *Ze-*

axanthin, die aus den gelben Farbstoffen der Studentenblume gewonnen werden. Eine gut ausgebildete Schicht Lutein und Zeaxanthin auf dem gelben Sehleck (Makula) arbeitet als eine Art Blaulicht-Filter. Die Carotinoide konzentrieren sich im Augengewebe und schützen es vor schädlichem Blaulicht und auch vor UV-Licht. Sie minimieren das Risiko für Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblinden im Alter – um 40 Prozent und für grauen Star um 20 Prozent. Wer viel Blaulicht ausgesetzt ist, sollte immer wieder eine „Augenkur“ mit *Lutein-Zeaxanthin* machen.

GEFAHRENQUELLE ELEKTROSMOG

Homeoffice sollte nicht dazu führen, dass man mehr Zeit als nötig vor dem Bildschirm verbringt. Das ist gar nicht so leicht, wie viele beim Computerspiel und Internetsurfen schon erlebt haben. Es vergeht nicht nur wertvolle Lebenszeit im Nu, die ständige Konfrontation mit der digitalen Welt kann generell enorm süchtig machen. Auch wenn man nicht spielt, sondern arbeitet. Wie kann das sein? Die elektromagnetische Welle, die durch den Körper streift, ist energetisch geladen. Immer wenn sie durch den Körper gleitet, bekommt unser Bindegewebe – ein System aus Millionen von Faszien-Nervenzellen, die alle dem Parasympathikus unterstehen – einen Mini-Stromschlag.

Der Stromschlag, den die elektromagnetische Welle uns zufügt, entspricht einem kleinen Energiekick. Darauf kann man leicht süchtig werden, wenn man – Tag und Nacht umgeben von Strahlung – nur mehr wenig „echte“ Energie hat. Das ist aber bei den meisten bereits der Fall. Der Parasympathikus regelt die Entspannung, den Schlaf, den Energieaufbau, der nur in Ruhe stattfinden kann, die Regeneration, die Reparatur, das Immunsystem, die Verdauung, und vieles mehr. Durch die Unterdrückung des Parasympathikus und den ständigen sympathischen Reiz ist der Körper dauergestresst. Auch das Handy trägt dazu bei, dort sind noch zusätzlich die Mikrowellenstrahlung und die damit verbundene Erhitzung im Kopfbereich problematisch.

Ist der Parasympathikus jedoch erst einmal durch erhöhte Strahlung im Umfeld dauerhaft geschädigt, kann er keine Energiereserven mehr aufbauen. Wer dermaßen „am Sand“ ist, braucht nahezu die Ersatzenergie in Form des Mikrostromschlags, um sich gut zu fühlen. Jugendliche werden etwa häufig aggressiv, wenn man ihnen diesen Kick wegnimmt. Erst wenn

> WAS DEN BANDSCHEIBEN SCHADET UND WAS IHNEN NÜTZT

Wichtig ist, dass der Gallertkern der Bandscheiben seine Wasserspeicherfähigkeit und der Faserring seine Elastizität nicht verlieren.

- Alkohol beispielsweise ist ganz schlecht, weil er austrocknend wirkt.
- Ausreichend Wasser trinken ist zur Vorbeugung eines Bandscheibenvorfalles hingegen sehr wichtig.
- Im Sitzen können Bandscheiben keine Flüssigkeit aufsaugen, im Liegen schon.
- Oft spielt auch ein geblähter Darm eine Rolle, darum am besten energetisch testen lassen, ob etwa eine Unverträglichkeit z. B. auf Laktose oder Gluten vorliegt.
- Übersäuerung sollte über basenreiche Ernährung abgebaut werden. Die *Micro Base* oder die *Sango Meeres Koralle* spenden z. B. basisches Kalzium und Magnesium.
- Stress und psychische Belastungen sind Gift für die Bandscheiben. Stressabbauende Natursubstanzen wie *Ashwagandha* haben wir öfters genannt in diesem Magazin.
- Entzündungen sollten durch eine entzündungshemmende Ernährungsweise vermieden werden, dabei kann auch Nahrungsergänzung wie *Krillöl mit Astaxanthin*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* oder das besonders entzündungshemmende *Weihrauch* günstig sein.

sie Handy oder Laptop wieder bekommen, erzeugt der Stromschlag in jeder Zelle den dringend benötigten Impuls wieder. Verzicht darauf ist gleichzusetzen mit kaltem Entzug.

LÖSUNGEN MIT STUDIE BELEGT

Jedes Jahr erfreuen wir uns an neuen Elektrogeräten, „smarten“ Haushaltshelfern, stärkeren W-LANS und mehr Handymasten. Der damit verbundene Elektromog verdoppelt sich alle zehn Jahre. Im Büro oder Homeoffice weisen W-LAN, Computer, Laptop, Drucker, Kopierer und Handy insgesamt sogar erheblichen Elektromog auf. Der normale Hausstrom nimmt sich dagegen noch bescheiden aus. Bei Berührung der Metallteile eines Computers leiten sich die elektromagnetischen Wellen sogar über den Körper in den Boden ab. Was kann man dagegen tun? Die odem Technologie macht diesen Belastungen ein Ende. Jedes odem Produkt – die Scheiben für Wohnung, Haus oder Auto, das Armband und sogar schon der günstige Handychip, den man genauso auf den Computer oder das Tablet kleben kann – hat den Effekt, dass die Reibung nicht mehr stattfindet. (Abbildungen siehe letzte Magazin-Seiten)

ZU VIEL BILDSCHIRMARBEIT UND BLUTMANGEL

Nach der TCM verursacht viel Stress, Hektik, Zeitnot, langes Aufbleiben nachts, Schlafmangel, psychischer Stress, schlechte Ernährungsweise und intensive Bildschirmarbeit Blutmangel im Körper. *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* ist zum Blutaufbau sehr geeignet, jedoch nicht bei Hitze im Körper, da wäre der *Pleurotus Vitalpilz* geeigneter.

Klassische Symptome eines Blut-Mangels nach der TCM sind ein blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnen-

entzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag.

VIEL SITZEN BELASTET BANDSCHEIBEN UND GELENKE

Die Bandscheiben sind unsere „Stoßdämpfer“ und nur gesund, wenn ihre Versorgung gut funktioniert. Das geschieht durch ständige Belastung und Entlastung, die das Einströmen und Ausströmen nährstoffreicher Flüssigkeit verursachen. Eine schlechte und statische Sitzhaltung, die über mehrere Stunden täglich auf den Rücken einwirkt, kann deshalb einen Bandscheibenvorfall begünstigen. Büroangestellte und Berufskraftfahrer sind besonders gefährdet und die Betroffenen werden immer jünger. Mit zunehmendem Alter verschleiben die Bandscheiben immer mehr, dann reicht es, sie übermäßig oder falsch zu belasten. Dadurch kann der Gallertkern verrutschen und entweder den Faserring durch einseitigen Druck vorwölben (Bandscheibenvorwölbung) oder ihn durchbrechen (Bandscheibenvorfall). Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Belastung erhöhen dieses Risiko. Dies kann beispielsweise durch das falsche Hochheben von Lasten passieren. Wer nach vorne gebeugt und mit einem krummen Rücken eine Last stemmt, übt eine möglicherweise zu starke Belastung auf die Bandscheiben aus. Ebenso schädlich ist langes und vor allem statisches Sitzen auf dem Bürostuhl. Es übt einen größeren Druck auf die Bandscheiben aus, als es beispielsweise im Stehen der Fall ist und verhindert eine Entlastung. Auch die Gelenke benötigen ständig über den Tag verteilt Belastung und Entlastung, um fit zu bleiben. Die Muskeln sind angespannt und benötigen regelmäßige Dehnung, sonst können sie sich verkürzen. Wird die Bandscheibe gedrückt, geknetet und bean-

sprucht, wird dadurch der Ausstrom der Flüssigkeit aus dem Bandscheibenkern veranlasst. Die Dicke der Zwischenwirbelscheiben nimmt dadurch um ca. einen Millimeter ab. Deshalb ist man abends um bis zu zweieinhalb Zentimeter kleiner als morgens. Nachts kommt es während der Entlastung der Wirbelsäule wieder zum Einstrom von Flüssigkeit, so dass die Bandscheiben am nächsten Tag wieder vollständig regeneriert und einsatzfähig sind. Viel Bewegung, auch zwischendurch, Yoga, Laufen, Gymnastik – all das hilft die Gesundheit der Bandscheiben auch bei einer sitzenden Tätigkeit zu bewahren. ✍

AUCH WEITERE NATURSUBSTANZEN KÖNNEN ZUM EINSATZ KOMMEN:

- *Vitamin D* und *Kalzium* unterstützen den Stoffwechsel der Bandscheiben.
- Die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM* wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend, unterstützt die Kollagenbildung und ist die Basis für die Bildung von *Glucosamin*, das im Gallertkern der Bandscheibe enthalten ist.
- *Magnesium*-Einreibungen machen verspannte Muskeln weicher und wirken gegen Haltungsschäden.
- Sind Nerven geschädigt, etwa bei einem Bandscheibenvorfall, hilft der *Hericium Vitalpilz* sie schneller wieder zu regenerieren, indem er den Nervenwachstumsfaktor fördert.
- *Silizium* ist ein wichtiger Bestandteil des Binde- und Stützgewebes und verfügt über eine außergewöhnliche Fähigkeit, Wasser zu binden und Körperstrukturen wie die Bandscheiben elastisch zu halten.
- die *Aminosäure Lysin* ist eine Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau – Bandscheiben bestehen aus Kollagen. Am besten zusammen mit *Acerola Vitamin C* nehmen.
- Aufbauend auf alle Strukturen, egal ob Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke oder eben der Rücken betroffen sind, wirkt auch das Ayurvedakraut *Cissus*. Es regt strukturbildende Zellen an und hemmt Entzündungen.