

SANUM-PRAXIS-TIPP

DIGITAL DETOX AM ARBEITSPLATZ

SANUM-Kehlbeck

Schon seit vielen Jahren ist der Computer fester Bestandteil des Arbeitslebens. Viele verbringen einen Großteil des Arbeitsalltags vor dem Bildschirm.

Die COVID-19 Pandemie hat den digital geprägten Arbeitsplatz dann auch in die eigenen vier Wände getragen. Nicht nur Arbeitnehmer arbeiteten im Home-Office, auch die Schüler konnten zeitweise nur noch digital am Unterricht teilnehmen.

Für viele bedeutete und bedeutet es immer noch, dass sie acht Stunden oder manchmal sogar noch mehr, vor dem Bildschirm verbringen. Aber nicht nur im Arbeitsleben, auch für private Kontakte konnten oft nur digitale Medien verwendet werden. Das Smartphone rückte für viele noch mehr in den Vordergrund, war es doch teilweise das einzige Fenster nach draußen in die Welt.

Doch neben den Vorteilen, welche die digitale Welt für die Arbeit und auch das Privatleben hat, so gibt es doch auch Nachteile, welche nicht unterschätzt werden sollten.

› Das Office-Eye-Syndrom

Durch den Lidschlag werden die Augen gleichmäßig feucht gehalten, durchschnittlich erfolgen 20 Lidschläge pro Minute. Die Tränenflüssigkeit dient der Versorgung und Reinigung des Auges, schützt vor Partikeln und Bakterien.

Nach einem langen Arbeitstag leiden jedoch viele an brennenden und juckenden Augen. Teilweise kommt es auch zu Kopfschmerzen. Was ist passiert? Durch die Computerarbeit wird die Frequenz des Lidschlages stark reduziert, auf nur noch fünf (!) Lidschläge pro Minute. Die Augen werden nicht ausreichend feucht

gehalten und trocken aus. Dadurch können leichter Entzündungen und Infektionen am Auge entstehen. Zusätzlich ermüden die Augen durch die stets gleichbleibende Fokussierung. Daher sollte am Arbeitsplatz regelmäßig (alle 30 min) ein Punkt in der Ferne fixiert werden, um den Ziliarmuskel zu entspannen und regelmäßig geblinzelt werden. Zur Grundunterstützung bei trockenen Augen können erfahrungsgemäß die MUCOKEHL® D5 Augentropfen eingesetzt werden, 2x 1 Tropfen pro Auge täglich.

› Haltungsfehler und der Handy-Nacken

Wer viele Stunden im Büro sitzt, kennt das Problem - immer wieder Rücken- und Nackenschmerzen. Die

Hauptprobleme sind Bewegungsmangel und eine ungünstige Haltung vor dem PC.

Stellen Sie sicher, dass Monitor und Tastatur für Sie richtig ausgerichtet sind. Und vermeiden Sie es, sich bei der Arbeit am Schreibtisch nach vorne zu beugen. Dann nämlich muss Ihre Nackenmuskulatur das Gewicht des ganzen Kopfes tragen. Zusätzlich wird die Atmung durch die vorgefallenen Schultern behindert. Nach dem Verlassen des Büros wird es jedoch leider nicht besser. Nun wird das Handy gezückt und dabei die Nackenmuskulatur noch weiter überdehnt. Es sind inzwischen so viele Menschen von einem Handy-Nacken betroffen, dass man ihn schon als neue Volkskrankheit bezeichnet.



Neben der Optimierung des Arbeitsplatzes unterstützen die MUCOKEHL® D3 und SANUVIS® D1 Salbe die gestresste und schmerzende Muskulatur. Einfach im täglichen Wechsel im betroffenen Bereich auftragen.

› **Ständig erreichbar sein und nichts verpassen, das ist doch gut, oder?**

Was erstmal gut klingt, bedeutet jedoch für viele einen ungeahnten Stress. Ständig erreichbar zu sein, auch für den Chef, kann dazu führen, dass man quasi immer bei der Arbeit ist und keine Erholungsphasen mehr für sich hat, welche jedoch dringend benötigt werden.

Dazu kommt die private Nutzung digitaler Medien, auch hier ist man immer online.

Der Benachrichtigungston einer ankommenden Nachricht löst häufig ein echtes Suchtverhalten aus. Hektisch wird das Handy gesucht und hervorgeholt, vielleicht ist ja etwas Wichtiges passiert. Im Schnitt schauen Arbeitnehmer alle 13 min. auf ihr privates Handy, aber auch daheim wird regelmäßig auf das Handy geschaut. Dies kann sich zu einer echten Sucht steigern, und vie-

len ist gar nicht bewusst, dass sie eigentlich von ihrem Handy abhängig sind. Man ist ständig abgelenkt und kann sich nicht auf seine Arbeit konzentrieren.

Hier kann Digital Detox eine Hilfe sein, sowohl am Arbeitsplatz als auch Zuhause. Anstatt eine E-Mail oder Kurznachricht zu schreiben, gehen Sie zu Ihrem Kollegen oder rufen Sie Freunde und Bekannte an.

Gönnen Sie sich mehrere kleine digitale Auszeiten am Tag und schalten Sie ihr Handy aus. Nutzen Sie die Zeit für einen Spaziergang, ein digital-freies Abendessen, oder lesen Sie mal wieder einen Roman.

Verbannen Sie das Handy aus dem Schlafzimmer, denn die Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. stört nachweislich einen gesunden Schlaf. Bei Stress und auch bei Ängsten hat sich das Myco-Präparat MUCEDOKEHL® bewährt, z.B. die D5 Tropfen, 2x 5 täglich.

Wer unter einer Handysucht leidet, dem fällt es schwer, das Handy einfach so beiseite zu legen. Bei nervösen Übererregungszuständen und Abhängigkeiten hat sich der Einsatz von MUSCARSAN® in der Therapie bewährt, z.B. die D6 Tabletten, 1x 1 täglich.



Behandlungsschwerpunkt	Präparat	Dosierung	Zeitpunkt	alternative Darreichungsform
bei trockenen Augen, Konjunktivitis	MUCOKEHL® D5 Augentropfen	2x 1 tgl.	morgens, abends	
Muskelverspannungen, Verbesserung der Durchblutung	MUCOKEHL® D3 Salbe	3x tgl. auftragen	Im Wechsel mit SANUVIS® D1 Salbe	
Muskelverspannungen, übersäuertes Gewebe	SANUVIS® D1 Salbe	3x tgl. auftragen	Im Wechsel mit MUCOKEHL® D3 Salbe	
	ALKALA® "S"	1-2x 1 TL	morgens, abends zu einer Mahlzeit	
bei Stress und Ängsten	MUCEDOKEHL® D5 Tropfen	3x tgl. auftragen		D4 Kapseln
bei nervösen Übererregungszuständen, Abhängigkeiten	MUSCARSAN® D6 Tabletten	1x 1 tgl.	morgens, (mittags), (abends)	D6 Tropfen