



## Unternehmen der Stadt Ingolstadt *informieren*

MVA

# Schau mir in die Augen . . .

## Mitarbeiter der MVA besuchen die „Moderne Augenschule“

„Augen-Yoga...was ist das denn?“ Haben sich bestimmt viele Mitarbeiter gedacht, als sie die Info-Mail des Zweckverbandes Müllverwertungsanlage Ingolstadt (MVA) über ein Inhouse-Seminar zum Thema Augen gelesen haben. Und doch waren beide Kurse der „Modernen Augenschule“, die der Zweckverband am 18. Juni angeboten hat, komplett ausgebucht. Wir haben nachgefragt bei der Initiatorin, Sandra Kovacs, Verwaltungsfachangestellte der MVA, was eigentlich eine moderne Augenschule ist. Und waren recht überrascht, was sich hinter dieser Schulung verbirgt.

### **Frau Kovacs, wie sind Sie eigentlich auf diese „moderne Augenschule“ gekommen?**

**Sandra Kovacs:** „Die Ausschreibung habe ich Anfang des Jahres im Bildungsprogramm der Stadt Ingolstadt für ihre Mitarbeiter entdeckt. Die Beschreibung hat mich sofort interessiert. Nachdem der Zweckverband 2018 ein Archivierungssystem eingeführt hat, und dadurch viele Kolleginnen und Kollegen – ich selbst eingeschlossen – immer mehr Zeit am Bildschirm verbringen, dachte ich mir, dass ist ein Thema, das nicht nur mich betrifft, sondern viele andere Kolleginnen und Kollegen ebenso.“

### **Und was genau versteckt sich hinter einer Augenschule?**

**Kovacs:** „Es geht gerade darum, dass wir immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen. Es fängt ja schon in der Früh mit dem Smartphone, iPad etc. an. Aufwachen und aufklappen. Im beruflichen Alltag arbeiten wir fast immer am PC und sind mehr in der digitalen Welt unterwegs denn je. Durch diese Überbeanspruchung der Augen kommt es bei vielen zu brennenden und trockenen Augen, Kopf- und Nackenschmerzen oder auch zuckenden Augenlidern, Druckgefühl in den Augen und so weiter. Mit der modernen Augenschule kann man dem gezielt entgegenwirken. Das Seminar der Referentin Gabriele Gräfin von Oeynhausens, im Internet unter der Adresse [www.jobinbalance.de](http://www.jobinbalance.de) zu finden, enthält viele prak-



**Nein, Marina Mißbichler und Franz Hanus, Mitarbeiter der MVA, haben kein Blatt vor dem Kopf! Sie üben sich im peripheren Sehen.** Fotos: MVA

tische Augen- und Entspannungsübungen zur Selbsthilfe sowie zur ergonomischen Arbeitshaltung.“

### **Sie haben ja selber auch an der Schulung teilgenommen. War es Ihnen denn schon möglich, etwas von dem Gelernten in Ihren Arbeitsalltag einzubringen?**

**Kovacs:** „Ja, gleich am nächsten Tag habe ich gemeinsam mit Kollegen palmiert.“

### **Palmiert? Das müssen Sie uns jetzt schon erklären.**

**Kovacs:** „Palmieren war neben Augen-Yoga, Schnur-Fusion und der liegenden Acht eine der Sehübungen zur Förderung der Augenbeweglichkeit, des peripheren Sehens, Kontrast- und Farbhens. Bei dieser Abschirmübung reibt man zunächst die Handflächen aneinander, damit Wärme entsteht. Anschließend hält man die gewölbten Handflä-



**Sandra Kovacs mit einer „Lochbrille“.**

chen sanft vor die geschlossenen Augen, bis kein Licht mehr einfällt. Dann für einige Atemzüge komplett entspannen. Am besten zurücklehnen und genießen. Nun die Hände lösen, recken, strecken, dehnen, gähnen und dann erst blinzeln die Augen öffnen. Eine wirklich angenehme und wohltuende Entspannungsübung. Die man einfach mal zwischen der Arbeit durchführen kann.“

### **Konnten Sie auch für sich privat etwas mitnehmen?**

**Kovacs:** „Ja, kurz nach der Schulung war ich im Urlaub. Bei herrlichem Sonnenschein haben wir am Berg Lichtbaden und Blitzen geübt. Mit geschlossenen Augen das Gesicht in Richtung Sonne wenden, dann den Kopf langsam von links nach rechts bewegen. Wieder tief Atmen und entspannen. Dann mit den Händen Schatten vor den geschlossenen Augen bilden. Durch das Schattenspiel entsteht ein angenehmer Hell-Dunkel-Effekt. Nach dem Lichtbaden noch etwas palmieren, da ist der Urlaub gleich doppelt so entspannend.“

Mit der „modernen Augenschule“ hat die MVA Ingolstadt einen sehr guten Weg gefunden, ihre Mitarbeiter und deren Gesundheit zu unterstützen. Durch diverse Übungen und Entspannungstechniken kann gegen Beschwerden wie Schmerzen im Nacken, trockene und brennende Augen etc. vorgegangen werden. Die Mitarbeiter sind begeistert.