

Fit + gesund bleiben
trotz Zoom-Fatigue

Vitamin D
Der Super-Mikronährstoff

Homöopathie
bei unerfülltem Kinderwunsch

Gemmotherapie
Heilkraft der Knospen



Neues Phänomen

Zoom-Fatigue

Ein Weg zu geistiger und körperlicher Fitness trotz Videotelefonie

Unser Leben hat sich im vergangenen Jahr privat und beruflich massiv verändert. Persönlicher Kontakt, sei es in Form eines kurzen Austauschs unter Arbeitskollegen oder einer Besprechung mit den Vorgesetzten, wird inzwischen fast zur Gänze durch Videocalls ersetzt. Vor allem durch die Verschiebung des Tätigkeitsfeldes ins Homeoffice, bei Schülern ins „Distance Learning“ und bei Beratern in die „Virtuelle Praxis“, entstehen immer deutlicher körperliche, geistige sowie seelische Be- und Überlastungen. Was man dagegen selbstverantwortlich tun kann und wie man die Belastungen auf einfachem Weg erleichtern kann, zeige ich in diesem Artikel auf.

Trend mit Langzeitfolgen Vielen von uns dürfte das Gefühl nicht unbekannt sein, wenn wir mehrere Stunden an Videocalls teilnehmen und anschließend völlig erschöpft sind: Die Augen schmerzen, der Geist ist übermüdet, unser Körper in sich zusammengesunken. Dieses Phänomen hat sogar schon einen Namen: „Zoom-Fatigue“ bezeichnet ein

Überlastungssyndrom auf mehreren Ebenen in Folge kontinuierlicher und lange andauernder Nutzung von Programmen zur Videotelefonie. Dies schließt selbstverständlich nicht einen unregelmäßigen oder kurzweiligen Gebrauch für ein Gespräch mit Freunden ein. Gemeint ist vielmehr der berufsmäßige Einsatz von Videomeetings, Tag für Tag, meist mit einer Gruppe von Menschen (mit Kindern oder Jugendlichen im Schulkontext, mit Kollegen oder Kunden im Arbeitskontext). Teils können wir uns über einen Austausch auf diesem Weg glücklich schätzen, da so ein „Normalbetrieb“ mehr oder weniger gut aufrechterhalten werden kann. Die konkreten Auswirkungen für jeden Einzelnen von uns werden sich jedoch erst nach und nach bemerkbar machen.

Mannigfaltige Belastungen Lassen wir für einen Augenblick die gängigen und bekannten Effekte täglicher Computerarbeit beiseite und konzentrieren uns nur auf jene, die aufgrund der zunehmenden Videomeetings entstehen. Es macht Sinn, dieses Er-

schöpfungssyndrom auf mehreren Ebenen zu beleuchten. Die körperlichen oder geistigen Reaktionen können bei jedem Menschen schwerpunktmäßig auf einer anderen Ebene liegen.

Diese wären konkret:

- geistige Überlastung durch Reiz- und Informationsüberflutung
- visuelle Überlastung durch die Konzentration auf das Videogeschehen
- körperliche Überlastung durch einseitige Haltungen, Überbeanspruchung verschiedener Muskeln
- psychische Nachwirkungen durch räumliche Trennung oder das Versäumnis, Konflikte aufzuarbeiten

Selbstverständlich bedingt ein Aspekt den nächsten, und doch hängt die Intensität der Belastung in einem bestimmten Bereich davon ab, wie unser privater Alltag aussieht. Wer sich abseits der Arbeit Zeit für Sport nimmt, leidet vielleicht weniger unter körperlichen Überlastungen. Später mehr dazu.



Geistige Überlastung durch Multi-Tasking

Hier handelt es sich um das Kernthema der Zoom-Fatigue. Wenn wir uns den Ablauf eines mehrstündigen Videocalls näher ansehen und die eigenen Erfahrungen abfragen, werden wir feststellen, dass nach etwa 20 Minuten unsere Aufmerksamkeit, Konzentration und geistige Fitness beträchtlich nachlassen. Wir dürfen dabei nicht außer Acht lassen, dass durch mangelnde Bewegung während dieser Termine auch die Sauerstoffversorgung im Blut und im Gehirn deutlich abnehmen, was eine Übermüdung vorantreibt.

Unser Geist und die Wahrnehmung sind im Vergleich zur „gewöhnlichen PC-Arbeit“ mit einer Vielzahl an zusätzlichen Faktoren konfrontiert. Die Hauptkonzentration liegt zwar auf dem jeweiligen Sprecher, nebenbei flattern aber womöglich auf einem Zweitbildschirm E-Mails ins Postfach und das Handy auf dem Schreibtisch zeigt die neuesten News. Möglicherweise tauchen Nachrichten im Video-Chatkanal auf, die anderen Teilnehmer werden beobachtet, und zu guter Letzt macht man sich noch Notizen vom Gespräch. Unser Gehirn muss folglich ständig viele Kanäle gleichzeitig abdecken, was sehr viel Kraft kostet und Stress auslöst, gerade dann, wenn der Terminkalender weitere Meetings ankündigt oder wir sogar im Home Office arbeiten.

Es scheint daher nicht verwunderlich, dass die geistige Erschöpfung in diesem Fall bezeichnend ist und v. a. Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte in der kommenden Zeit vor große Herausforderungen stellen wird.

Neue Belastungsgrenze für unsere Augen Untrennbar verbunden mit der geistigen Erschöpfung ist die visuelle Überlastung.

Unsere Augen sind die am meisten geforderten Sinnesorgane während der Bildschirmarbeit. Durch die langen Meetings wurde die Belastungsgrenze jedoch auf ein neues Level gehoben.

Wie im letzten Absatz ausgeführt, laufen während einer Videositzung viele Dinge gleichzeitig ab – unsere Augen müssen die ganze Zeit den Überblick behalten. Sie erkennen, wer gerade spricht, sie melden unserem Gehirn zurück, was die anderen Teilnehmer tun (es könnte an ihren Reaktionen etwas dabei sein, weswegen im Anschluss Gesprächsbedarf herrscht), sie haben gleichzeitig den Zweitbildschirm oder das Handy im Blick oder sind im schlimmsten Fall die meiste Zeit starr auf das Geschehen des Videomeetings gerichtet. Hinzu kommen das künstliche Bildschirmlicht und die zum Teil schlechte Bildqualität mancher Teilnehmer, die oft auf fehlerhafte Internetverbindungen zurückzuführen ist.

Ich möchte damit aufzeigen, wie viele Aufgaben unsere Augen in diesen Momenten gleichzeitig bewältigen müssen – die Verarbeitung der Lichtverhältnisse, das Ausgleichen der unterschiedlichen Bildqualitäten, die Abspeicherung und Weiterleitung der visuellen Informationen etc. Auswirkungen, z. B. Augendruck, migräneähnliche Zustände, Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Flimmern, scheinen daher nicht verwunderlich.

Körperliche Effekte durch Bewegungsmangel

Die visuellen Überlastungen haben uns bereits einen Blick auf die körperliche Ebene der Zoom-Fatigue gewährt. Wir dürfen nicht außer Acht lassen, dass wir bei der Computerarbeit die ganze Zeit über sitzen, während eines Videocalls oft stundenlang! Die

Auswirkung auf Körperhaltung, Muskulatur und Nacken muss ich nicht näher ausführen.

Was die Situation in diesem Kontext so besonders macht, ist die meist sehr starre und eingefrorene Sitzhaltung. Dies bedeutet nicht nur eine massive Belastung unserer Bandscheiben (Hals- und Lendenwirbelsäule), sondern auch eine bedenkliche Unterbrechung der natürlichen Blutversorgung (v. a. unserer Beine). Ebenso befinden sich die Schultern ständig in einer Fehlspannung, Hände, Handgelenke und Ellenbogen in einseitigen Stellungen, was auch zu Taubheitsgefühlen in den Fingern führen kann. Schließlich ist unsere Gesichtsmuskulatur im besonderen Maße durch einen angestrengten Blick gefordert.

Die mangelnde Bewegung, die durch Home Office und Distance-Learning verstärkt wurde, führt gerade durch die langen Videomeetings zu einer deutlichen Schwächung unserer körperlichen Fitness. Im Laufe von Monaten setzen wir nicht nur Kilos an, sondern verlieren Muskelmasse und verwehren unserem Bewegungsapparat den notwendigen Ausgleich.

Psychische Nachwirkungen

So sinnvoll und hilfreich der Austausch über Videomeetings sein mag, so kann er dennoch nicht die natürliche Kommunikation untereinander ersetzen. Wir können unser Gegenüber nie so einschätzen, als würden wir gemeinsam an einem Tisch sitzen. Auftretende Konflikte können nicht ausgetragen und gelöst werden, wenn jeder an einem anderen Ort vor dem Bildschirm sitzt; ansonsten würde man sich nach einer Team-Zusammenkunft womöglich noch einmal am Kaffeeautomaten treffen und aussprechen.



Zoom-Fatigue

Das Zwischenmenschliche, der natürliche Kontakt „zwischen Tür und Angel“ geht fast zur Gänze verloren und viele Menschen vereinsamen zu Hause trotz ihrer Arbeit zunehmend. Sie sind in ihrer Tätigkeit nun doch größtenteils auf sich gestellt, und jeder Kontakt läuft entweder schriftlich, telefonisch oder per Videocall. Die psychischen Auswirkungen dieser Entwicklungen werden erst nach und nach sichtbar, doch sie sind da und führen zu einer Überlastung. Nur diese ist leider nicht so einfach zu entschärfen wie die anderen angesprochenen Felder.

Einfache Grundregeln für mehr Wohlbefinden Unabhängig davon, welche Auswirkungen der zunehmende Mediengebrauch (v.a. Videocalls) auf uns hat, können wir feststellen, dass es meist nicht viel braucht, um auf verschiedenen Ebenen Entlastung herbeizuführen. Wir können zwar das Pensum an Videomeetings nicht verändern, die Zeit vor dem Computer und deren Qualität auf jeden Fall.

Folgende Tipps möchte ich vorweg anbringen, bevor wir spezifischer eintauchen:

Trinken Sie ausreichend Wasser Einen Wasserkrug können Sie jederzeit auf Ihrem Arbeitsplatz bereitstellen. Gönnen Sie sich auch während eines Meetings immer wieder einen Schluck, Sie werden gleich viel frischer und konzentrierter sein.

Lüften Sie Ihren Arbeitsraum immer wieder gut durch Gerade vor und nach einer Besprechung brauchen Sie frische Sauerstoffzufuhr. Ihr Gehirn wird auf diese Weise sofort aktiver und aufnahmefähiger.

Halten Sie Ihren Arbeitsplatz so einfach wie möglich Sorgen Sie dafür, dass nicht noch zusätzlich verschiedene Alltagsgegenstände

herumliegen. Auch Dinge, die ablenken, haben am Arbeitsplatz nichts verloren.

Stehen Sie so oft wie möglich auf Auf diese Weise halten Sie nicht nur Ihren Kreislauf in Schwung, sondern verändern auch Ihre Haltung.

Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit Sie können die ständige visuelle Reizverarbeitung unterbinden, indem Sie Ihre Handballen auf die Augen legen und Ihre Fingerspitzen auf der Stirn ruhen.

Körperliche Fitness vor dem Bildschirm Neben den kleinen, rasch umsetzbaren Empfehlungen gibt es noch eine Reihe herausfordernder Tipps und Tricks für die körperliche Fitness:

Stretching Zwar ist uns bewusst, dass wir während eines Meetings nicht viel Spielraum haben, uns zu bewegen, doch ein kräftiges Stretching ist gerade vor und nach einer langen Zeit in angespannter Haltung immer möglich.

Nutzen Sie Ihre Füße Um der Mangelbewegung und -durchblutung der Beine entgegenzuwirken, genügt meist schon eine leichte Trippelbewegung nebenher. Diese fällt, wenn Sie gerade nicht sprechen müssen, überhaupt nicht auf. Auch Vor- und Zurückbewegungen der Füße in regelmäßigen Abständen schützen vor schweren Beinen.

Umsturz der Durchblutung Da sich in Folge von langem Sitzen viel Blut in den Beinen sammelt, jedoch der Kopf die meiste Energie verbraucht, empfiehlt es sich, die Blutverteilung zu verändern. Suchen Sie sich dazu einen Stuhl oder ein Sofa, legen Sie sich auf den Boden und die Füße auf die Erhöhung. So erreichen Sie eine bessere Durchblutung des Gehirns und der Stau in den Füßen kann sich lösen.

Beugen Sie sich Auch der Rücken darf bei langen Videokonferenzen nicht zu kurz kommen. Machen Sie in den Pausen kleine Rückenübungen. Greifen Sie z. B. mit dem ausgestreckten rechten Arm auf den linken Fuß und umgekehrt. Wenn Sie diese Übung im Wechsel je Seite 4-5 Mal durchführen, und dies jede Stunde, freut sich Ihr Körper ganz bestimmt.

Progressive Muskelentspannung Unsere Augen und unser Gesicht sind bei anstrengender und intensiver Computerarbeit besonders gefordert. Schnell entsteht eine Sorgenfalte oder ein verbissener Gesichtsausdruck. Dr. Edmund Jacobson hat bereits vor 100 Jahren ideale Muskelentspannungsübungen geschaffen, die uns helfen, Gesicht und Augen optimal zu entlasten. Jede der folgenden Übungen beruht auf demselben Grundprinzip: Spannung für etwa 10 Sekunden aufbauen, halten und loslassen. Anschließend mindestens 40 Sekunden entspannen, bevor die Übung wiederholt wird:

Augen zusammenkniffen Hierbei gilt, die Augen fest zusammenpressen, als hätte man in ein grelles Licht geblickt.

Augenbrauen kräftig hochziehen Bei dieser Übung empfiehlt es sich, an eine Situation zu denken, die Sie sehr überrascht oder erschrocken hat. Die Augenbrauen dabei gefühlt bis zum Haaransatz hochziehen.

Augenbrauen zusammenziehen Jeder kennt den angestregten und bösen Blick von Kollegen, wenn sie ganz in ihrer Arbeit vertieft sind. Genauso muss bei dieser Übung auch Ihr Blick sein. Dann wieder loslassen.

Zähne zusammenbeißen Der Kaumuskel ist nicht umsonst der stärkste Muskel unseres Körpers. Neben der Nahrungszerkleinerung ist er auch nachts und in Stresssituationen immer in Aktion. Beim Zusammenbeißen und anschließenden Loslassen bitte vorsichtig vorgehen!

Nase rümpfen Dabei werden die Wangen und die seitliche Nasenmuskulatur beansprucht und gelockert.

Lippen spitzen Bei dieser Übung werden die Lippen übertrieben zu einem „Kussmund“ ge-



CD-Tipp

Philipp Feichtinger: Feichtingers Entspannungswoche – Von Montag bis Sonntag fit und entspannt. hsm healthstyle media GmbH

formt, die dabei beanspruchte Lippenmuskulatur soll so Spannung abbauen.

Die Progressive Muskelentspannung kennt noch viele weitere Übungen, nicht bloß auf Gesicht und Augen bezogen, die Sie auch für den Rücken, die Schultern oder die Beine anwenden können. Wenn Sie diese Übungen regelmäßig in Ihren Alltag einbauen, werden Sie feststellen, wie sehr Sie damit Ihre Augen entlasten.

Mentale Auszeiten zur Wahrung geistiger Vitalität Da unser Geist während eines Videocalls so viel mehr gefordert ist als der Körper und die ständig einströmenden Reize dauerhaft unsere Reaktionsfähigkeit herausfordern, brauchen wir auf mentaler Ebene die meiste Zuwendung. Auch für das Training unserer geistigen Ausgeglichenheit gilt Regelmäßigkeit, Einfachheit und Disziplin! Folgende Methoden können Sie dabei nutzen:

Atemtechniken Unser Atem hängt untrennbar mit einer optimalen Sauerstoffzufuhr zusammen. Wenn wir jedoch viele Stunden sitzen und uns im Stressmodus befinden, flacht die Atmung ab, sodass viele Körperbereiche nicht mehr ausreichend versorgt werden. Manchmal genügen bereits einige tiefe Atemzüge zwischendurch. Effektiver wirken gezielte Atemübungen wie diese: Schließen Sie die Augen und atmen Sie gleichmäßig ein und aus. Atmen Sie nun 20 Mal stoßweise durch die Nase ein und durch den Mund aus. Bewegen Sie dabei Ihren Bauch mit.

Autogenes Training Diese Methode beruht auf einem ganzheitlichen Programm, bestehend aus Autosuggestionen, die nicht nur unseren Körper entspannen, sondern auch verschiedene Körperabläufe regulieren. Sätze wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ oder „Meine Stirn ist angenehm kühl“ können auch während oder nach einem Meeting geistige Ruhe bringen.

Mentale Techniken Auch eine Vielzahl an einfachen mentalen Techniken kann den Geist entlasten. Eine kurze Reise mit geschlossenen Augen an einen ruhigen Strand mit Meeresschauspielen im Hintergrund braucht nicht viel Zeit, schenkt aber rasch neue Energie. Auch verschiedene Musikplattformen bieten eine große Auswahl an kostenloser Entspannungsmusik, die zwischen den Meetings zum Träumen einladen.

Tipps zur Entlastung während des Videocalls Die oben erwähnten körperlichen und mentalen Übungen sind größten-

teils in Pausen oder zwischen zwei Konferenzterminen möglich. Hilflös fühlen wir uns meist, wenn wir direkt vor dem Bildschirm sitzen und sich der Videocall endlos in die Länge zieht. Doch gerade in dieser Situation gibt es durchaus kleine Tricks, die sowohl die Augen als auch den Geist entlasten können:

Bewegen Sie Ihre Augen Wenn Sie merken, dass Ihr Blick zu starr wird und ein Druck in der Stirnregion entsteht, dann geben Sie Ihren Augen eine Aufgabe. Lassen Sie sie entweder von einer Ecke des Bildschirms zur anderen hüpfen, wechseln Sie den Blickwinkel von einem Teilnehmervideo zum nächsten oder blinzeln Sie eine halbe Minute extrem häufig. So verhindern Sie eine Ermüdung der Augenmuskulatur. Natürlich lässt sich dies nicht dauernd durchführen, in regelmäßigen Abständen ist diese Vorgehensweise aber sinnvoll.

Lösen Sie Ihren Blick vom Bildschirm Gerade wenn viele Teilnehmer beim Videomeeting dabei sind und die Konzentration nicht auf Ihnen alleine liegt, können Sie den Blick immer mal wieder vom Bildschirm lösen und auf Ihren Schoß oder zur Seite schauen.

Teilnehmeransicht wechseln Wenn Sie merken, dass die Teilnehmeransicht Sie überfordert, da Sie alle auf dem Bildschirm sehen, wechseln Sie auf die Sprecheransicht. Dabei wird Ihnen nur derjenige in Großformat gezeigt, der gerade spricht. Ihre Konzentration bleibt also nur auf ihn/sie fokussiert.

Fazit Der Arbeitsalltag vieler Menschen hat sich im letzten Jahr deutlich verschoben, weg vom persönlichen Austausch hin zu Videocalls. Wer eine Vielzahl dieser virtuellen Termine wahrzunehmen hat, weiß, welche Auswirkungen sie auf Körper, Geist und Seele haben. Doch ganz hilflos sind wir diesem neuartigen Trend nicht ausgeliefert. Es gibt viele einfache und wirksame Möglichkeiten und Tricks, um das Risiko einer Überlastung entgegenzuwirken. Gerade als Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte sind wir mehr denn je gefragt, unseren Klienten und Patienten genau dies aufzuzeigen und ihnen klar zu machen, dass sie selbstverantwortlich ihre körperliche und geistige Fitness auch in Zeiten wie diesen erhalten können.



Philipp Feichtinger

Heilpraktiker, ausgebildeter Mittelschullehrer, Organetiker, Burnoutberater, Autor mehrerer Entspannungs-CDs, Dozent an den Paracelsus Schulen
office@nhp-feichtinger.at

HERBA PRESS



Stephen Harrod Buhner. **Pflanzliche Virenkiller**
Alle Heilkräuter-Abbildungen in Farbe.
Hardcover, 480 Seiten. ISBN 978-3-946245-01-8



Ganzheitliche Heilung mit Cannabis
Hardcover, 288 Seiten.
ISBN 978-3-946245-09-4



Pflanzliche Antibiotika
Hardcover, 560 Seiten.
ISBN 978-3-946245-00-1



Borreliose Koinfektionen
Hardcover, 560 Seiten.
ISBN 978-3-946245-07-0



In Topform durch die Wechseljahre
Gesundheitsratgeber + Kochbuch
Hardcover, 376 Seiten.
ISBN 978-3-946245-02-5



Die heilende Gewürz Apotheke
Hardcover, 184 Seiten.
ISBN 978-3-946245-08-7



Gutes Cholesterin - Böses Homocystein
Hardcover, 304 Seiten.
ISBN 978-3-946245-06-3

Fordern Sie gratis unseren Prospekt an
www.herba-press.de