

Uschi Ostermeier-Sitkowski

# **Augenfitness**

am Computer

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Gesundheitliche Gefährdung bei Bildschirmarbeit</b> . . . . .	<b>12</b>
Körperliche Belastung . . . . .	12
- Muskelverspannungen. . . . .	12
- Auswirkung auf innere Organe und Herz- Kreislauf-System. . . . .	12
Visuelle Belastung. . . . .	13
- Asthenopische Beschwerden. . . . .	13
- Vereinseitigung des Sehens. . . . .	14
- Folgen der Vereinseitigung des Sehens. . . . .	14
Psychische Faktoren. . . . .	16
- Psychische Belastung . . . . .	16
- Psychische Beanspruchung. . . . .	16
- Stress. . . . .	17
- Kontakt zu Kollegen. . . . .	17
Unterscheidung von Sehen am Bildschirm zum natürlichen Sehen. . . . .	17
<b>Kleine Anatomie des Auges</b> . . . . .	<b>19</b>
Augapfel und Augenmuskeln. . . . .	19
Aufbau des Auges. . . . .	19
Die Netzhaut . . . . .	20
Die Augenlinse. . . . .	21
Der Weg des Lichts. . . . .	22
Sehen mit dem Gehirn. . . . .	22
Besser sehen mit Bewegung. . . . .	25
Das Auge - ein Wunderwerk der Natur. . . . .	25
<b>Beeinträchtigung des Sehens</b> . . . . .	<b>26</b>
Organische Probleme. . . . .	26
Refraktionsprobleme. . . . .	27
- Kurzsichtigkeit (Myopie). . . . .	27
- Weitsichtigkeit (Hyperopie). . . . .	28
- Altersweitsichtigkeit (Presbyopie). . . . .	28
<b>Der Einfluss einer gesunden Wirbelsäule auf das Sehen</b> . . . . .	<b>29</b>
Aufbau der Wirbelsäule. . . . .	29
Belastung des Rückens. . . . .	30

<b>Stressfreies Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz</b> . . . . .	31
Eine gesunde Haltung. . . . .	31
Dynamisches Sitzen. . . . .	31
Optimales Sehen. . . . .	32
- Überprüfung der Sehstärke. . . . .	32
- Selbsttest . . . . .	33
- Die Computerbrille. . . . .	34
<b>Der optimale Bildschirmarbeitsplatz</b> . . . . .	35
Bildschirmgröße. . . . .	35
Stellung des Bildschirms. . . . .	35
Höhe des Bildschirms. . . . .	36
Sehabstand. . . . .	37
Zeichengröße und Zeichenabstand. . . . .	37
Helligkeit und Kontrast. . . . .	37
Farbgebung. . . . .	38
Arbeitsstuhl und Sitzhaltung. . . . .	38
Beleuchtung. . . . .	39
Individuelle Gestaltung des Arbeitsplatzes. . . . .	40
<b>Test: Wie beurteile ich mein Sehen am Arbeitsplatz?</b> . . . . .	41
<b>Übungen für entspanntes Sehen am Arbeitsplatz</b> . . . . .	44
Atemübungen. . . . .	44
- Energie-Atmung. . . . .	44
- Zwerchfellatmung. . . . .	45
- Wechselatmung. . . . .	45
Körperübungen. . . . .	46
- Überkreuzbewegung. . . . .	46
- Laufen auf der Stelle. . . . .	46
- Gelenke lockern. . . . .	47
- Körper lockern. . . . .	47
- Brust abklopfen. . . . .	48
- Augen abklopfen. . . . .	48
- Der Hänger. . . . .	49
Augenübungen. . . . .	50
- Gähnen. . . . .	50
- Sonnen- und Lichtbaden. . . . .	50
- Lichtblitzen. . . . .	52
Entspannung. . . . .	53
- Kurz-Meditation. . . . .	53

# Inhalt

<b>Übungen direkt am Arbeitsplatz</b> . . . . .	<b>54</b>
Atemübungen . . . . .	54
- Bauchatmung . . . . .	54
- Ausatmung betonen . . . . .	54
- Gesicht aufblasen . . . . .	55
Körperübungen . . . . .	55
Fuß- und Beinübungen . . . . .	55
- Fußgelenke lockern . . . . .	56
- Beine beugen . . . . .	56
- Beckenschaukel im Sitzen . . . . .	56
- Muskeln anspannen . . . . .	56
- Schulter- und Nackenübungen . . . . .	57
- Nacken lockern . . . . .	57
- Schultern lockern . . . . .	57
- Arme strecken . . . . .	58
- Handreflexzonen massieren . . . . .	58
- Finger-Mudras . . . . .	58
- Pran-Mudra . . . . .	59
- Bhudi-Mudra . . . . .	59
- Hakini-Mudra . . . . .	60
- Garuda-Mudra . . . . .	61
Augenübungen . . . . .	62
- Augen auf . . . . .	62
- Umwandern . . . . .	62
- Liegende Acht . . . . .	63
- Weicher Blick . . . . .	63
- Blickfelderweiterung . . . . .	64
- Blickstafette . . . . .	64
- Posaunen . . . . .	65
- Fokussieren . . . . .	66
- Blicksprünge . . . . .	66
- Fingertor (Fusion I) . . . . .	67
- Punkte verschmelzen (Fusion III) . . . . .	68
- 3-D-Bilder (Fusion IV) . . . . .	69
- Augen-Yoga . . . . .	70
Entspannung . . . . .	71
- Blinzeln . . . . .	71
- Augen-Blitzentspannung . . . . .	72
- Sekunden-Entspannung am Arbeitsplatz . . . . .	72
- Gesicht lockern . . . . .	73

<b>Übungen zur Entspannung nach Feierabend</b> . . . . .	<b>74</b>
Atemübungen . . . . .	74
- Ha-Atmung . . . . .	74
- Pfff-Atmung . . . . .	74
- Die Möwe . . . . .	74
Körperübungen . . . . .	75
- Holzhacker . . . . .	75
- Beckenschaukel . . . . .	76
- Schmetterling . . . . .	76
- Kobra . . . . .	78
Augenübungen . . . . .	78
- Schwingen . . . . .	78
- Nah-Fern-Schwung . . . . .	80
- Perlenschnur (Fusion II) . . . . .	82
Entspannung . . . . .	82
- Palmieren . . . . .	82
- AT-Augenentspannung . . . . .	84
 <b>Wellness für die Augen</b> . . . . .	 <b>87</b>
Kneipp'sches Augenbad . . . . .	87
Augenumschläge . . . . .	87
Augenmassage . . . . .	88
Augenkissen . . . . .	88
Die Rasterbrille . . . . .	89
 <b>Mein persönlicher Übungsplan</b> . . . . .	 <b>90</b>
 <b>Literaturhinweise</b> . . . . .	 <b>92</b>
 <b>Mützliche Adressen</b> . . . . .	 <b>93</b>
 <b>Danksagung</b> . . . . .	 <b>94</b>