

Leo Angart

Gesund am Computer



Wie man Rücken- und
Gelenkschmerzen vorbeugt
und die **Augen** trainiert

Aus dem Englischen von Eva Maria Spitzer



nymphenburger

Inhalt



Wir sind nicht zum Sitzen geschaffen	7
Wie man Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugt und sie heilt	13
Die Wirbelsäule	15
Dynamisches und ergonomisches Sitzen	17
Der Rücken	18
Der Rückenschmerz-Muskel	21
Übungen für die Hüftbeugemuskulatur	23
Übungen für die Rückenmuskulatur	24
Weitere Rückenübungen	26
Die Schultern	28
Die Muskeln des Schultergürtels	29
Übungen für die Schultern	32
Weitere Schulterübungen	34
Der Nacken	37
Die Hals- und Nackenmuskulatur	38
Übungen für die Nackenmuskulatur	40
Die Hände	42
Das Karpaltunnelsyndrom	43
Tastatur-Ergonomie	46
Maus-Ergonomie	48
Übungen für Ihre Hände	50
Weitere Übungen für die Hände	52

<i>Wie man die Augen trainiert</i>	55
Computer-Augen	57
Wie funktioniert das Auge?	59
Allgemeine Sehprobleme	61
Ihr Bildschirm	63
Überprüfen Sie Ihre Sehfähigkeit	69
Augentraining für Computer-User	74
Astigmatismus	80
Astigmatismus-Test	81
Übung mit dem Tibetischen Rad	83
Kurzsichtigkeit	86
Das Üben mit der Sehtafel	86
Die kurze Schwingübung	87
Die Nah-Fern-Schwingübung	89
Presbyopie: Wie Sie Ihre Lesebrille loswerden	90
Den Nahpunkt des Scharfsehens näher heranbringen	90
Klein Gedrucktes lesen	91
Weitsichtigkeit	95
Die Posaunenübung für Weitsichtige	95
Augenkoordination	96
Die Kreisübung	96
Anhang	99
Nahrung für die Augen	101
Ergonomie-Checkliste	104
Literatur	108