

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
<b>Wie man Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugt und sie heilt .....</b>	<b>13</b>
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