

MODERN - AKTUELL - OFFEN FÜR ALLE
STADTBIBLIOTHEK ROSENHEIM

ÖFFNUNGSZEITEN DI - FR 10 - 19 UHR / SAMSTAG 10 - 13 UHR



Gesunde Augen am PC

Noch mehr zum
Thema finden Sie
im vielseitigen
Angebot der
Stadtbibliothek.



Wir freuen uns
auf Ihren
Besuch!

Literaturliste



Stadt Rosenheim

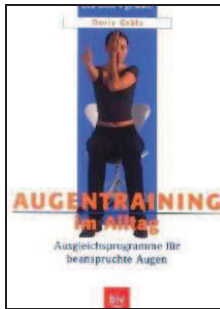
Gesunde Augen am PC

Hier finden Sie eine Auswahl zum Thema: Gesunde Augen am PC aus unserem Medienangebot.



Franklin, Eric N.:
Fit bis in die Körperzellen : jung und vital mit der Franklin-Methode /
Eric N. Franklin. - Kirchzarten bei Freiburg : VAK-Verl.-GmbH, 2003. -
166 S.
ISBN 3-935767-32-3
Standort: Fitness Fit+Schön

Mit den fantasievollen Vorstellungsbildern der Franklin-Methode werden Entschlackung und Regeneration der Körperzellen, Elastizität der Haut sowie die Entspannung von Augen, Gesicht und Schulterpartie gefördert.



Grätz, Doris:
Augentraining im Alltag : Ausgleichsprogramme für beanspruchte Augen /
Doris Grätz. - München : blv, 2001. - 95 S.
ISBN 3-405-16073-1
Standort: Ven

Den ganzen Tag am Bildschirm arbeiten und in der Freizeit fernsehen oder lesen: Das stresst die Augen! Die Folgen sind Ermüdung und Überreizung der Augen, Sehschwächen sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Diesen Beschwerden können Sie jetzt wirkungsvoll vorbeugen - mit gezieltem Augentraining und Ausgleichsgymnastik. Kompakt- Infos über Anatomie und Physiologie der Augen bieten Ihnen wichtiges Hintergrundwissen. Die Übungsprogramme sind jeden Tag ohne großen Zeitaufwand leicht durchzuführen.



Leibold, Gerhard:
Wieder besser sehen lernen - mit und ohne Brille : Augenkrankheiten, Augenheilkunde - erfolgreiche Naturheilverfahren, Vorsorge und Sehtraining /
Gerhard Leibold. - Zürich : Oesch, 2002. - 153 S.
ISBN 3-0350-3005-7
Standort: Ven

Augen auf! Lernen Sie besser zu sehen, ob noch ohne oder schon mit Brille, hier finden Sie Übungen zum Sehtraining und zur Vorsorge.



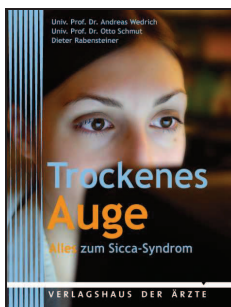
Mein Auge : Erkrankungen, Behandlungen, Informationen / Andreas Wedrich (Hrsg.) ... - Wien : Verl. Haus der Ärzte, 2010. - 256 S.
ISBN 978-3-902552-62-4
Standort: Ven Auge

Häufige Augenerkrankungen, ihre Diagnostik und Behandlung werden verständlich von Fachleuten der Uni-Augenklinik Graz beschrieben.



Ostermeier-Sitkowski, Uschi:
Augenfitness am Computer. - Bergisch Gladbach : Ehrenwirth, 2002. - 94 S. : Ill.
ISBN 3-431-04054-3
Standort: Ven

Arbeitsplätze ohne Computer sind undenkbar geworden. Trotz ständiger Verbesserung der Bildschirme nehmen die Belastungen am Bildschirmarbeitsplatz zu. Die Folgen sind trockene, brennende oder gerötete Augen, Entzündungen und Reizungen, angespannte und müde Augen, Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen. Dass man trotz intensiver Arbeit am Computer negative Folgen vermeiden kann, zeigt dieser Ratgeber.



Wedrich, Andreas:
Trockenes Auge : alles zum Sicca-Syndrom / Andreas Wedrich ; Otto Schmut ; Dieter F. Rabensteiner. - Wien : Verlagshaus der Ärzte, 2009. - 176 S.
ISBN 978-3-902552-42-6
Standort: Ven Wedrich

Österreichische Augenärzte informieren differenziert und ausführlich über das Sicca-Syndrom, das Trockene Auge, die Diagnostik und Therapie.



**STADTBIBLIOTHEK
ROSENHEIM**