




<b>1</b>	<b>Willkommen im digitalen Zeitalter - digital immer und überall</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Veränderungen und daraus entstehende Störungen durch dauerhafte Mediennutzung</b>	<b>3</b>
2.1	Veränderungen durch dauerhafte Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays	4
2.2	Symptome und Störungen bei dauerhaften Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays	9
<b>3</b>	<b>Versorgungsoptionen für Menschen mit und ohne visuelle Störungen bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays</b>	<b>13</b>
3.1	Brillengläser für die digitale Welt	13
3.1.1	Entspanntes Sehen für Nicht-Alterssichtige bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays	14
3.1.2	Entspanntes Sehen für Alterssichtige bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays	18
3.1.3	Brillengläser mit besonderem Schliff	20
3.1.4	Blaulichtreduzierende Brillengläser	20
3.2	Kontaktlinsen für die digitale Welt	22
3.3	Tränenersatzmittel bei Trockenen Augen	26
3.4	Sehübungen	30

<b>4</b>	<b>Wie sieht denn Ihr (Bildschirm-)Arbeitsplatz aus?</b>	<b>33</b>
<b>5</b>	<b>Optimieren Sie Ihren (Arbeits-)Sitzplatz</b>	<b>35</b>
5.1	Stuhl und (Schreib-)Tisch	35
5.2	Bildschirm	40
5.3	Tastatur und Maus	41
5.4	Laptop/Notebook	42
5.5	Tablet und Smartphone	43
5.6	Licht	43
5.7	Raumklima	44
<b>6</b>	<b>Strategien für einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien für mehr Gesundheit</b>	<b>45</b>
6.1	Entspannung für Ihren Körper und Ihren Geist – besser Leben durch einen sinnvollen und bewussten Umgang mit digitalen Medien	49
6.2	Entspannung für Ihre Augen – besser Sehen bei digitalen Aktivitäten durch optimierte Umgebungsbedingungen	63

<b>7</b>	<b>Entlastungs- und Ausgleichsübungen für eine aktive und gesunde Mikropause</b>	<b>77</b>
7.1	 Übungen bei sitzender Tätigkeit	79
7.2	 Übungen bei stehender, gehender und gebückter Tätigkeit	87
7.3	 Übungen für entspanntes Sehen	101
<b>8</b>	<b>Zusammenfassung: Struktur schaffen, Umfeldbedingungen optimieren und Entspannungsübungen in den Alltag einbauen</b>	<b>113</b>
	<b>Anhang</b>	<b>115</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>121</b>