



# XÜNDI

## TIPP November

DER PRAKTISCHE  
**X**undheit's  
TIPP! November 2014



## Damit der Computer Sie nicht krank macht:

Eine Statistik von Augenärzten in der Europäischen Union beweist: Wenn die Tage kürzer werden und es draußen kalt ist, dann verbringen Erwachsene und Kinder in vielen Familien nicht nur mehr Zeit vor dem Fernsehapparat, man amüsiert sich auch verstärkt an Computerspielen. Nun kommt dazu aber noch die Tatsache, dass die Kinder in der Schule und viele Erwachsene am Arbeitsplatz heute ebenfalls an einem Computer eingesetzt werden. Das bleibt für die strapazierten Augen nicht ohne Folgen. Vielen von uns droht gerade im Herbst und Winter die „Computerkrankheit“.

### Worauf man achten sollte:

- › Der Bildschirm des Gerätes darf nicht parallel zum Fenster stehen, sondern im rechten Winkel. Das ist wichtig für den Lichteinfall.
- › Die Oberkante des Bildschirms muss immer unter der Augenhöhe liegen.
- › Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm muss mindestens 50 Zentimeter betragen.
- › Nehmen Sie über die Nahrung Vitamin A auf, weil Ihre Augen einen vermehrten Bedarf haben: Knabbern Sie täglich 3 Möhren.
- › Essen Sie regelmäßig Naturreis und Vollkornmüsli. Damit tanken Sie den Mineralstoff Magnesium – gut für die Nerven.
- › Nach der Arbeit am Computer sollten Sie nicht gleich zum Fernsehen gehen, machen Sie einfach Gymnastik- und Streckungen, damit die Wirbelsäule entspannt wird.

### Typische Symptome dafür:

- › Es kommt zu Augenflimmern und Augenschmerzen. Das erste Anzeichen sind mehr oder minder gerötete Augen.
- › Parallel dazu treten häufig Kopfschmerzen und Schläfenschmerzen auf.
- › Auch die Wirbelsäule ist in Gefahr, weil sie durch zu langes Sitzen in immer derselben Stellung einseitig belastet wird.

