

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Sehsinn und Computer | 9 |
| Muskeln spielen lassen | 10 |
| Licht für jede Sehzelle | 11 |
| Elastisch wie die Augenlinse | 13 |
| Sehen mit Köpfchen | 15 |
| Augen im Nervenkostüm | 17 |
| 2. Sehen mit dem ganzen Körper | 21 |
| Augen und Rücken | 22 |
| Mit entspannten Augen besser sehen | 29 |
| Energie und Sehkraft im Gehirn | 43 |
| 3. Sehen ist Rhythmus | 49 |
| Klare Sicht mit beweglichen Augen | 50 |
| Abwechslung erfrischt die Sehkraft | 53 |
| Augen und Gehirn im Gleichgewicht | 62 |
| Spielend sehen | 67 |
| 4. Sehhilfen unter der Lupe | 73 |
| Irrtum Brille | 74 |
| Sehhilfen flexibel nutzen | 76 |
| Die richtige Brille am PC | 80 |
| Fast Reader | 86 |