

Seznam zdrojů

1. Optima Pharmazeutische GmbH: Trockene-Augen-Management. Das können Sie gegen trockene Augen tun. Link: www.liponit.de/trockene-augen-management [staženo 18.07.2022]
2. Statistisches Bundesamt (2019): Digitale Arbeitswelt: 33 Millionen Erwerbstätige nutzen Computer oder computergesteuerte Geräte. Link: www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/05/PD19_194_639.html [staženo 18.07.2022]
3. Dipl.-Kfm. (Univ.) Dipl.-Ing. (FH) Degle, Stephan (2005): Arbeit und Sehen – Eine interdisziplinäre Erklärung von Veränderungen des Sehens durch Bildschirmarbeit. Universität Augsburg, strana III.
4. Kirstin Gründel (2021): BGM: Bildschirmpausen sind Pflicht. Link: www.totalrewards.de/bav-benefits/vorsorge-gesundheit/bgm-bildschirmpausen-sind-pflicht-69171/ [staženo 18.07.2022]
5. Roland Berger Strategy Consultants: Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine Investition mit mehrfacher Rendite. Link: [www.rolandberger.com › tac_bgm_d_final](http://www.rolandberger.com/tac_bgm_d_final) [staženo 18.07.2022]
6. Bärbel Hölscher (2020): Geierhals und Hohlkreuz: Zentrierung – Das Selbsthilfeprogramm für eine gesunde Haltung. Aurum-Verlag, strana 11
7. Pressemitteilung Universität Mainz (2014): Kurzsichtigkeit nimmt mit höherer Bildung und längerer Schulzeit zu. Wissenschaftliche Studie der Universitätsmedizin Mainz belegt Zusammenhang zwischen Bildung und Kurzsichtigkeit. Link: www.uni-mainz.de/presse/61304.php [staženo 18.07.2022]
8. Schaeffel, F. (2011): Myopie-Update 2011. Link: www.eye-tuebingen.de/fileadmin/user_upload/labs/schaeffel/docs/overview_articles/schaeffel-klimo_2011.pdf [staženo 18.07.2022]
9. Kuratorium Gutes Sehen e.V. (2019): Regelmäßiger Sehtest für alle Autofahrer? So alarmierend ist die Situation in Deutschland. Link: www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/sehen-im-strassenverkehr/regelmaessiger-sehtest-fuer-alle-autofahrer/ [staženo 18.07.2022]
10. Mason I.C., Grimaldi D., Reid K.J., Warlick C.D., Malkani R.G., Abbott S.M., Zee P.C. (2022): Light exposure during sleep impairs cardiometabolic

function. Proc Natl Acad Sci U S A. 2022 Mar 22;119(12): e2113290119. doi: 10.1073/pnas.2113290119

11. Carina Rehberg (2022): Dunkel schlafen schützt vor Krankheiten. Link: www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheitsallgemein-gesundheit/schlafen-in-dunkelheit [staženo 02.08.2022]
12. Mit dem üblichen Kunstlicht ist das Lesen für Ihre Augen sehr anstrengend. Derart können Sie Farben nur schwer unterscheiden und ermüden auch schneller. Mehr darüber ist nachzulesen unter: www.natur-nah.de
13. Optima Pharmazeutische GmbH: Trockene-Augen-Management. Das können Sie gegen trockene Augen tun. Link: www.liponit.de/trockene-augen-management [staženo 18.07.2022]
14. Susanne Meier (2022): So messen Sie Ihren pH-Wert. Link: www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/koerperfunktionen/ph-wert [staženo 18.07.2022]
15. Carina Rehberg (2019): Zucker ist Gift für den Körper. Link: www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/sucht/zuckersucht/zucker-gift [staženo 18.07.2022]
16. National Eye Institute (NEI) (2006): Studie zu altersbedingten Augenerkrankungen (AREDS). Link: www.ichgcp.net/de/clinical-trials-registry/NCT00000145 [staženo 04.08.2022]
17. Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (2015): Vitamin C. Link: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c [staženo 18.07.2022]
18. Prof. Dr. Michael Hamm und Dirk Neuberger (2012): Gesunde Augen — ein Leben lang. 2. Auflage. Goldmann-Verlag, strana 110-115

Seznam použité a doporučené literatury

- Angert, Leo (2005): Gesunde Augen trotz Computer: Wie man Sehproblemen vorbeugt und die Augen trainiert. Nymphenburger Verlag
- Ebert, Caroline (2016): Die Botschaft der Augen. Fehlsichtigkeiten und ihre Bedeutung. 2. Auflage. Schirner Verlag
- Ebert, Caroline (2017): Jedes Kind kann gut sehen. Effektive und spielerische Übungen zur Entwicklung der natürlichen Sehkraft. Schirner Verlag
- Frey, Hannah (2015): Gesund im Büro Projekt: Gesundes Leben. Kreuz
- Haiduk, Vistara (2011): Irisdiagnose. Krankheitszeichen erkennen und typgerecht behandeln. Gräfe und Unzer Verlag
- Hamm, Michael, Neuberger Dirk (2012): Gesunde Augen — ein Leben lang. 2. Auflage. Goldmann Verlag
- Jackson-Main, Peter (2011): Praktische Irisdiagnose. Was wir in unseren Augen lesen können. Neue Wege zu Vorsorge, Heilung und Wohlbefinden. AT Verlag
- Kaplan, Roberto, Haiduk, Vistara (2013): Mehr Durchblick — Besser sehen durch veränderte Wahrnehmung. Knaur MensSana TB
- Wiendl, Marianne (2015): Sehspiele für Schuki (Schul-und Vorschulkinder): Ein Vorlese — und Mitmachbuch. Tredition
- Winter, Thomas (2009): Irisdiagnose und Ernährung. Ein Weg zur typgerechten Ernährung und Gewichtsregulation. Pflaum Verlag

Hampe, Beate: vzdělávací materiál pro zrakové trenéry

- Vizuální analýza jako podklad pro zrakový trénink
- Budování klientely
- Udělat něco dobrého pro své oči během několika sekund

Wiendl, Marianne: vzdělávací materiál pro zrakové trenéry

- Celostní zrakový trénink — základní seminář
- Rozpoznání a podpora zrakového potenciálu — zaměření na oční choroby
- Zdravá výživa pro oči