

# Inhalt

Mehr Bewegung und Abwechslung für die Augen .....	6
Wie du dieses Buch nutzt.....	7
Was dich erwartet .....	9

## *Einführung:* Sehen – mehr als ein klarer Blick .. 11

Faszination Augen.....	12
Die Bedeutung von Sehtraining .....	13
Der aktuelle Stand der Wissenschaft .....	15
Sehtraining im Leistungs- und Breitensport .....	18

## *Kapitel 1:* Warum Sehtraining so wichtig ist. .... 21

Die Bedeutung des Sehens .....	22
So nutzt du deine Motivation für das Training.....	27

## *Kapitel 2:* Was du über Sehtraining wissen solltest. .... 35

Augentraining ist Gehirntraining .....	36
Die Anatomie des Auges .....	38
So funktioniert Sehen.....	44
Bei diesen Augenproblemen kann das Training helfen .....	51

## *Kapitel 3: Wie du Sehtraining in die Praxis umsetzt.* . . . . . 55

Möglichkeiten der Übungsausführung . . . . . 56

Das KISS-Prinzip . . . . . 61

Das 21-Tage-Programm in der Praxis . . . . . 62

## *Kapitel 4: Wann und wo du deine Augen trainieren kannst* . . . . . 133

Tägliche Routinen in den Alltag einbauen . . . . . 134

Die Praxis in den Alltag implementieren . . . . . 136

Unterschiedliche Schriftgrößen und optische Täuschungen . . . 139

So geht's weiter . . . . . 145

## **Anhang**

Über die Autorin . . . . . 146

Weiterführende Literaturempfehlungen . . . . . 146

Quellenverzeichnis . . . . . 148

Bildnachweis . . . . . 152

Sachregister . . . . . 153

Übungsregister . . . . . 155