

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