

Inhaltsverzeichnis

1	Was heißt Augengesundheit?	1
1.1	Klares Sehen	3
1.2	Alles sehen	3
1.3	Schmerzfrei sehen	4
1.4	Regenerieren können	5
	Literatur	6
2	Welche Gefährdungen der Augengesundheit gibt es?	7
2.1	Symptome und Ursachen aktueller Augenprobleme (Computer Vision Syndrom)	8
2.2	Zunehmend mehr Kinder mit Augenproblemen	9
2.3	Spezifische Augenprobleme	10
	Literatur	10
3	Wie wirken die vorgestellten Übungen und wie ist ihre Wirkung wahrnehmbar?	11
3.1	Direkte und indirekte Wirkungen	12
3.2	Wahrnehmungsebenen	14
3.3	Interozeption	14
3.4	Selbsttests zum Zusammenhang von Körper- und Augenspannung	16
	Literatur	17
4	Welche Arten von Übungen gibt es in diesem Buch und woher stammen sie?	19
4.1	Bewegungsübungen	21
4.2	Atemübungen	21
4.3	Konzentrations-/Meditationsübungen	22
4.4	Anwendbarkeit der unterschiedlichen Übungsarten	22
	Literatur	23
5	Warum ganzheitliche Augenübungen?	25
5.1	Die Augengesundheit ist Teil der Gesundheit	26
5.2	Sehübungen und gesundheitsförderliche Aktivitäten	27
5.3	Augenbelastungen und Augenübungen im sozialen Kontext	28
	Literatur	29
6	Stand der Forschung zu einigen Augenübungen	31
6.1	Aktuelle Untersuchungen von Augenübungen am Beispiel der 20-20-Regel	32
6.2	Aktuelle Untersuchungen von Übungsreihen	33
	Literatur	35

7	Lösungsorientierung	37
7.1	Die Macht der Gewohnheit	38
7.2	Umfeldorientierung als Teil der Klientenorientierung	39
7.3	Lösungsorientiert üben	40
7.4	Erreichbare Ziele formulieren	41
	Literatur	41
8	Praxistipps zum Üben	43
8.1	Allgemeine Hinweise zum Üben	44
8.2	Ein individuelles Übungsprogramm entwickeln	45
8.3	Regelmäßiges Üben fördern	46
8.4	Das Übungsjournal	46
8.5	Hilfsmittel	47
8.6	Übungsorte und Übungszeiten	48
	Literatur	48
9	Augenübungen im Sitzen	49
9.1	Übung 1: Kleine Geste – Augen-Schulter-Arm-Aktivierung	50
9.2	Übung 2: Zurücklehnen – Körper strecken, fern und nah sehen	52
9.3	Übung 3: Kopf rotieren – Kopf drehen und über die Schulter sehen	54
9.4	Übung 4: Kopf beugen – Kopf zur Seite beugen und in Gegenrichtung sehen	56
9.5	Übung 5: Kopf zurückneigen – Kopf nach hinten neigen und in die Ferne sehen	57
9.6	Übung 6: Liegende Acht – Entlang der Gesichtsränder sehen	58
9.7	Übung 7: Blickwechsel – Fern und nah sehen	61
9.8	Übung 8: Die 20–20-Regel – Alle 20 min 20 s pausieren und in die Ferne sehen	62
9.9	Übung 9: Kurze Entspannung – Augen palmieren und blinzeln	63
9.10	Übung 10: Schildkröte – Oberkörper, Kopf und Arme nach vorn beugen	65
	Literatur	66
10	Augenübungen im Stehen	67
10.1	Übung 1: Elefant – Die Arme schwingen und hinterhersehen	68
10.2	Übung 2: Seitenblick – Die Bewegung des Daumens mit den Augen verfolgen	70
10.3	Übung 3: Fernglas – In die Ferne sehen	72
10.4	Übung 4: Oberkörperrotation – Drehen und sehen	73
10.5	Übung 5: Rotation mit Vorbeuge – Bewegungs- und Blickkoordination mit Schulung der Balance	75
10.6	Übung 6: Dreieck – In Seitbeuge fern und nah sehen	80
10.7	Übung 7: Seitbeuge – Rumpf zur Seite neigen und die Blickrichtung ändern	83
10.8	Übung 8: Sternengucker – In Schrittstellung fern und nah sehen	85

10.9	Übung 9: Kämpferin – Knie beugen, Arme strecken und fern und nah sehen	88
	Literatur	90
11	Augenübungen mit Konzentration auf die Atmung	91
11.1	Übung 1: Hin und her schauen – Im Atemrhythmus nach links und rechts sehen	92
11.2	Übung 2: Hoch und runter schauen – Im Atemrhythmus nach oben und unten sehen	93
11.3	Übung 3: Augen kreisen – Im Atemrhythmus die Augen rollen	95
11.4	Übung 4: Zwinkern – Die Augenpartie anspannen und entspannen	97
11.5	Übung 5: Tigeratmung – Die Wirbelsäule auf- und abrollen mit Fokuswechsel	98
11.6	Übung 6: Imagination – Die Aufmerksamkeit auf Atmung und Augen richten	100
11.7	Übung 7: Kapalabhati – Beschleunigte Atmung zur Sauerstoffanreicherung im Blut	101
	Literatur	103
12	Meditative Augenübungen	105
12.1	Übung 1: Palme – Balance in Bewegung mit Fokus auf einen Punkt	106
12.2	Übung 2: Baum – Konzentrieren, Balance finden und Augen schließen	108
12.3	Übung 3: Krokodil – Entspannung in rotierter Seitenlage mit Blickwechsel	110
12.4	Übung 4: Bodyscan – Aufmerksam durch den Körper wandern	113
12.5	Übung 5: Kaya Kriya – Körperkoordination mit Augenbewegung	116
12.6	Übung 6: Autotransfusion – In Rückenlage Beine und Füße gegen die Wand lehnen	118
	Literatur	120
	Serviceteil	
	Gesamtverzeichnis der zitierten Literatur	122
	Stichwortverzeichnis	125