

INHALT

Vorwort	5
Einführung	7
Vom Auge zum Gehirn – ein Überblick.....	9
Was ist neuronales Sehtraining?	12
Entspannung für die Augen	17
Neuronen in Aktion – der Sehprozess	22
Sehen ist Nervensache	25
Teamwork im Gehirn.....	28
Das Was und das Wo –	
die Pfade der visuellen Verarbeitung	34
Spezielle visuelle Verarbeitungsmechanismen	38
Ohne sieht man besser: frühkindliche Reflexe	45
Jetzt wird's bunt – Sehtraining mit Formen und Farben	60
Formen	62
Farben	67
Anleitung für das Training mit Formen und Farben.....	70
Richtungswahrnehmung	77
Kontrastsehen.....	79
Augen in Bewegung	83
Sakkaden.....	86
Locker aus der Hand.....	94

Schärfe und Tiefe im Blick	100
Akkommodation.....	100
Fusion	107
Aus dem Augenwinkel	110
Alles im Lot – Balance und Bildstabilität	116
Das Gleichgewicht und das Sehen.....	116
Der Nacken und das Sehen	124
Die Zunge und das Sehen.....	130
Mit allen Sinnen sehen	136
Der Geruchssinn und das Sehen.....	138
Der Geschmackssinn und das Sehen.....	143
Der Hörsinn und das Sehen	150
Der Tastsinn und das Sehen.....	155
Nachwort	160
Über die Autorin	162
Übungsverzeichnis	163
Bildnachweis	166