

Inhalt

4	Geleitwort	34	Hilfe bei Astigmatismus
5	Vorwort	35	Test zur Hornhautverkrümmung
6	Wissenswertes über das Sehen	36	Schielen (Strabismus)
7	Wie funktioniert das Sehen?	36	Wenn ein Auge »wegrutscht«
7	Die Anatomie der Augen	38	Augenbeschwerden
8	Der Vorgang des Sehens	38	Müde und trockene Augen
10	Sehen mit Sonne und Licht	38	Lichtempfindlichkeit
12	Gutes Sehen mit Bewegung	39	Nachtblindheit
13	Das Gehirn – beim Sehen von großer Bedeutung	40	Fliegende Mücken (Mouches volantes)
15	Psychologische Aspekte des Sehens	41	Grauer und Grüner Star
17	Gutes Sehen für Kinder	41	Grauer Star (Katarakt)
18	Der richtige Umgang mit Brille und Kontaktlinsen	43	Grüner Star (Glaukom)
18	Verzichten Sie einmal auf Ihre Sehhilfe!	45	Netzhauterkrankungen
19	Setzen Sie Übergangsbrillen ein	45	Makuladegeneration
20	Besuch beim Augenarzt oder Optiker	47	Test für zentrales Sehen bei Makuladegeneration
22	Fehlsichtigkeiten und Beschwerden der Augen	48	Retinopathie
23	Kurz- und Weitsichtigkeit	48	Retinitis pigmentosa
23	Kurzsichtigkeit (Myopie)	49	Augenentzündungen
25	Tests zur Kurzsichtigkeit	49	Bindehautreizung
29	Weitsichtigkeit (Hyperopie)	50	Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
30	Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)	50	Lidrandentzündung (Blepharitis)
32	Test zur Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit	50	Gerstenkorn (Hordeolum)
34	Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)	52	Ganzheitliches Sehtraining
		53	Die Augen entspannen, die Sehkraft stärken
		53	Was ist ganzheitliches Sehtraining?
		54	Wichtige Hinweise zum Üben
		56	Lockerungsübungen für den Körper
		56	Gähnen

- 56 Dehnen und Strecken
57 Blinzeln
57 Schulter- und Nackenmassage
58 Augen abklopfen
58 Brust abklopfen
58 Laufen auf der Stelle
59 Atemübungen
59 Die Möwe
59 Energieatmung
60 Bauchatmung
61 Zwerchfellatmung
61 Wechselatmung
62 Übungen zur Gehirnintegration
62 Überkreuzbewegung
63 Liegende Acht
65 Bewegungsübungen
65 Umwandern mit dem Zauberstift
66 Schwingen
68 Formen malen
71 Labyrinth
72 Übungen zur Blickfelderweiterung
72 Der weiche Blick
73 Peripherie anregen
74 Fokussieren
75 Blitzen
76 Akkommodationsübungen
76 Nah-fern-Schwung
77 Blickstafette
78 Lattenzaun
79 Posaunen
81 Fusionsübungen
81 Vorübung – das gemeinsame Blickfeld beider Augen
- 82 Fingertor
84 Perlenschnur
85 Verschmelzende Bilder
90 Leseübungen
90 Weißmalen
94 Große und kleine Zeichen
96 Übungen bei Astigmatismus
96 Rad, Spirale und Perlenrad
100 Mandala
102 Entspannungsübungen
102 Palmieren
105 Sonnen- und Lichtbaden
108 Lichtblitzen
109 Augenakupressur
110 Augenklappe und Rasterbrille
110 Augenklappe
111 Rasterbrille
- 112 Sehen im Alltag**
- 113 Das Sehen erleichtern
113 Wichtig beim Lesen: kurze Pausen
113 Entspanntes Fernsehen ist möglich
114 Die richtige Lichtquelle
115 Eine gute Körperhaltung ist wichtig
116 Special: Arbeiten am PC
120 Ernährung und Sehen
122 Heilpflanzen für die Augen
- 124 Bücher und Adressen
125 Register
128 Impressum