

Inhalt

- 4 Geleitwort
- 5 Vorwort
- 6 Wissenswertes über das Sehen**
 - 7 Wie funktioniert das Sehen?
 - 7 Die Anatomie der Augen
 - 8 Der Vorgang des Sehens
 - 10 Sehen mit Sonne und Licht
 - 12 Gutes Sehen mit Bewegung
 - 13 Das Gehirn – beim Sehen von großer Bedeutung
 - 15 Psychologische Aspekte des Sehens
 - 17 Gutes Sehen für Kinder
 - 18 Der richtige Umgang mit Brille und Kontaktlinsen
 - 18 Verzichten Sie einmal auf Ihre Sehhilfe!
 - 19 Setzen Sie Übergangsbrillen ein
 - 20 Besuch beim Augenarzt oder Optiker
- 22 Fehlsichtigkeiten und Beschwerden der Augen**
 - 23 Kurz- und Weitsichtigkeit
 - 23 Kurzsichtigkeit (Myopie)
 - 25 Tests zur Kurzsichtigkeit
 - 29 Weitsichtigkeit (Hyperopie)
 - 30 Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)
 - 32 Test zur Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit
- 34 Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)
- 34 Hilfe bei Astigmatismus
- 35 Test zur Hornhautverkrümmung
- 36 Schielen (Strabismus)
- 36 Wenn ein Auge »wegrutscht«
- 38 Augenbeschwerden
 - 38 Müde und trockene Augen
 - 38 Lichtempfindlichkeit
 - 39 Nachtblindheit
 - 40 Fliegende Mücken (Mouches volantes)
- 41 Grauer und Grüner Star
 - 41 Grauer Star (Katarakt)
 - 43 Grüner Star (Glaukom)
- 45 Netzhauterkrankungen
 - 45 Makuladegeneration
 - 47 Test für zentrales Sehen bei Makuladegeneration
- 48 Retinopathie
 - 48 Retinitis pigmentosa
- 49 Augenentzündungen
 - 49 Bindehautreizung
 - 50 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
 - 50 Lidrandentzündung (Blepharitis)
 - 50 Gerstenkorn (Hordeolum)
- 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	82	Fingertor
57	Blinzeln	84	Perlenschnur
57	Schulter- und Nackenmassage	85	Verschmelzende Bilder
58	Augen abklopfen	90	Leseübungen
58	Brust abklopfen	90	Weißmalen
58	Laufen auf der Stelle	94	Große und kleine Zeichen
59	Atemübungen	96	Übungen bei Astigmatismus
59	Die Möwe	96	Rad, Spirale und Perlenrad
59	Energieatmung	100	Mandala
60	Bauchatmung	102	Entspannungsübungen
61	Zwerchfellatmung	102	Palmieren
61	Wechselatmung	105	Sonnen- und Lichtbaden
62	Übungen zur Gehirninegration	108	Lichtblitzen
62	Überkreuzbewegung	109	Augenakupressur
63	Liegende Acht	110	Augenklappe und Rasterbrille
65	Bewegungsübungen	110	Augenklappe
65	Umwandern mit dem Zauberstift	111	Rasterbrille
66	Schwingen		
68	Formen malen		
71	Labyrinth	112	Sehen im Alltag
72	Übungen zur Blickfelderweiterung	113	Das Sehen erleichtern
72	Der weiche Blick	113	Wichtig beim Lesen: kurze Pausen
73	Peripherie anregen	113	Entspanntes Fernsehen ist möglich
74	Fokussieren	114	Die richtige Lichtquelle
75	Blitzen	115	Eine gute Körperhaltung ist wichtig
76	Akkommodationsübungen	116	Special: Arbeiten am PC
76	Nah-fern-Schwung	120	Ernährung und Sehen
77	Blickstafette	122	Heilpflanzen für die Augen
78	Lattenzaun		
79	Posaunen	124	Bücher und Adressen
81	Fusionsübungen	125	Register
81	Vorübung – das gemeinsame Blickfeld beider Augen	128	Impressum