

Vorwort	5	ÜBUNG	
Warum kommt es zu Augenproblemen?	15	Aktivierung der Sehrinde im Gehirn	48
Essenzielle ätherische Öle	18	Der Tränenfilm	51
Was sind essenzielle ätherische Öle?	20	ÜBUNG	
Übersicht der verschiedenen Anwendungsformen von ätherischen Ölen	23	Verklebte Tränenkanäle	53
Direktes Inhalieren	23	Regelmäßiges, bewusstes Blinzeln	53
Kaltdiffusion	24	ÜBUNG	
Äußere Anwendung	28	Bewusstes Zwinkern	54
Exkurs: Reflexzonen	28	ÜBUNG	
		Augenmassage	55
		Aufbau der ölichen Schicht des Tränenfilms	56
		Aufbau des wässrigen Anteils des Tränenfilms	57
		ÜBUNG	
		Gähnen	60
Die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag	32	ERWEITERTE ÜBUNG	
Zitrone (Citrus limon)	32	Strecken – Gähnen – Hängenlassen	61
Pfefferminze (Mentha piperita)	34	ANWENDUNG	
Orange (Citrus sinesis)	35	Augenbaden	62
Geranie (Pelargonium graveolens)	37	ANWENDUNG	
Ingwer (Zingiber officinale)	39	Augenumschlag	63
Ledum (Ledum groenlandicum)	40	Luftfeuchtigkeit erhöhen	65
Immortelle (Helichrysum italicum)	42	Die Iris	67
Die gesunden Augenfunktionen mit ätherischen Ölen fördern	44	Die Augenlinse	68
Die Anatomie des Auges	46	Der Ziliarmuskel	71
		ÜBUNG	
		Nah- und Fernblick	72
		ÜBUNG	
		Nah- und Fernschwung	72
		ÜBUNG	
		Akkommodations-übung mit der Perlenschnur	74

Der Glaskörper	75	ÜBUNG Augenbalance	106
Zinnkrautbad	78	Gleitsicht- und Bildschirmbrillen	108
ANWENDUNG Zinnkrautbad nach Maria Treben:	79		
Die Netzhaut	79	Wie alles im Körper zusammenhängt	110
ÜBUNG Palmieren	80	Die Nackenmuskulatur	110
ÜBUNG Sonnenübung	81	Die Wirbelsäule	111
Fovea centralis/Makula	82	Das Hormonsystem	112
Netzhautperipherie	82	Die Leber	114
ÜBUNG Ziehharmonika	84	Die Nieren	115
ÜBUNG Buchstabenübung zur Aktivierung der Netzhautperipherie	84	Der Darm	117
		Die Basis beim Entgiften – Wasser, die gesunde Lösung	119
ÜBUNG Amslertest	85		
TEST Blinder Fleck	89	Weitere Unterstützung für gesunde Augen	121
Vitamine für die Netzhaut	91	Nährstoffe für die Augen	121
Räumliches Sehen	91	Rezepttipp: gesunde Mittagsgerichte	127
ÜBUNG Liegende Acht	92	Rezepttipp: Smoothies	130
ÜBUNG Perlenschnur	93	Superfood Gojibeeren/ Wolfsbeeren	133
ÜBUNG Stereogramm	94	Ab ins Grüne!	135
Äußere Augenmuskulatur	96	ÜBUNG Entspannung	135
ÜBUNG Kopfklopfmassage	96	Einfach mal Pause machen	136
ÜBUNG Augenklopfmassage	97	Emotionale Balance	136
ÜBUNG Augenyoga	98		
Der ideale Arbeitsplatz	99		
Der Monitor	99	Schlusswort	138
Der Bürostuhl	102	Weiterführende Literatur	139
Der Arbeitstisch	102	Über die Autorinnen	140
Die Haltung	103	Bildnachweis	141
ÜBUNG Eule	105		
ÜBUNG Wippen auf einem Gymnastikball	106		