

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 Bewusstes Zwinkern	54
Äußere Anwendung	28	ÜBUNG Augenmassage	55
Exkurs: Reflexzonen	28	Aufbau der öligen Schicht des Tränenfilms	56
Die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag	32	Aufbau des wässrigen Anteils des Tränenfilms	57
Zitrone (Citrus limon)	32	ÜBUNG Gähnen	60
Pfefferminze (Mentha piperita)	34	ERWEITERTE ÜBUNG	
Orange (Citrus sinensis)	35	Strecken – Gähnen – Hängenlassen	61
Geranie (Pelargonium graveolens)	37	ANWENDUNG Augenbaden	62
Ingwer (Zingiber officinale)	39	ANWENDUNG	
Ledum (Ledum groenlandicum)	40	Augenumschlag	63
Immortelle (Helichrysum italicum)	42	Luftfeuchtigkeit erhöhen	65
Die gesunden Augenfunktionen mit ätherischen Ölen fördern	44	Die Iris	67
Die Anatomie des Auges	46	Die Augenlinse	68
		Der Ziliarmuskel	71
		ÜBUNG Nah- und Fernblick	72
		ÜBUNG Nah- und Fernschwung	72
		ÜBUNG Akkommodationsübung mit der Perlenschnur	74

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