

INHALT

Wellness für die Augen	6
Endlich klar sehen	7

1	Das Auge – ein Wunderwerk der Natur	13
	So entstehen Bilder	14
	Wenn das Sehen nachlässt	22
	Weitere Sehstörungen	29
	Die häufigsten Augenerkrankungen	30
	Der Gang zum Optiker	34
	Sehhilfen für jede Gelegenheit	37
	Natürliche Augenbefeuchtung	41

2	Moderner Lifestyle und die Augen	45
	Was Berufe den Augen abverlangen	46
	Die Augen im Wandel der Zeit	50

3

Mit Sehtraining die Augen fit halten ... 63

Augentraining versus Sehtraining	64
Wie man die Augen »trainiert«	65
Augentests für zu Hause	68
Sehfitness für jeden Tag	75
Eigene Sehoptimierungsprogramme erstellen ..	108
Fit am Bildschirmarbeitsplatz	127
Ins Handeln kommen	133

4

Mit optimaler Ernährung die Gesundheit der Augen unterstützen 137

Der Mensch ist, was er isst	138
Die wichtigsten Nährstoffe für gutes Sehen	145
Typgerechte Ernährung nach der Irisfarbe	150

Schlusswort	161
Quellenverzeichnis	162
Verwendete und empfehlenswerte Literatur ...	163
Stichwortverzeichnis	164
Dank	167
Über die Autorin	168