

- 7 Was dieses Buch vermitteln will
- 9 Gesunde und entspannte Augen
- 10 Alles über Ihre Augen
- 11 Die Augen – die wichtigsten Sinnesorgane
- 14 Die Augen – Fenster zur Seele und zur Innenwelt
- 15 Die Augen – Fenster zum Gehirn
- 16 Visuelle Überreizung – und das Nervensystem
- 16 Digitaler Augenstress
- 22 Anatomie & Funktion – eine Reise ins Innere unserer Augen
- 22 Lederhaut und Hornhaut
- 23 Aderhaut, Ziliarkörper, Regenbogenhaut
- 25 Pupille
- 25 Augenlinse
- 26 Glaskörper
- 27 Netzhaut, Zapfen und Stäbchen
- 28 Gelber Fleck (Makula)
- 29 Der Sehnerv – verbindet Augen und Gehirn
- 30 Augenmuskeln
- 32 Akkommodation – das Scharfstellen

- 34 Fehlsichtigkeit, Augenerkrankungen und Augenbeschwerden
- 35 Augenerkrankungen
- 38 Augenbeschwerden
- 43 Übungen und Tipps, die den Augen guttun
- 44 Der ganzheitliche Blick
- 45 Was Sie vor den Übungen beachten sollten
- 48 **Basisübungen**
- 48 Drehschwung
- 50 Palmieren
- 51 Blinzeln und mit den Augen klippern!
- 52 Gähnen erlaubt – mit Recken und Strecken
- 53 In die Ferne blicken
- 58 Übungsprogramme
- 59 Ausgangshaltung im Stehen oder Sitzen
- 60 **Akkommodationsübungen** und peripheres Sehen
- 74 **Fit in den Tag:** Schultern, Nacken, Augen – eine Einheit
- 80 **Office-Yoga** für Augen, Kiefer und Atlas
- 90 **Achterschwünge** – schnelle Entspannung für Schultern, Nacken, Augen
- 98 **Akupressur** – einfache Nothilfe zur Selbstbehandlung
- 108 **SOS-Übungen** am Computer, Tablet oder Smartphone
- 118 Stichwortverzeichnis