

## Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
<b>Training für Adleraugen.....</b>	<b>2</b>
<b>Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität mit effizientem Augentraining.....</b>	<b>3</b>
Spuren unserer Lebensweise .....	3
Funktionsweise der Augen.....	4
Was ist Augentraining? .....	11
Was kann Augentraining bewirken? .....	13
<b>Ein kurzer theoretischer Überblick.....</b>	<b>14</b>
Arten von Fehlsichtigkeit .....	14
Neurologische & mentale Belastung mit Augentraining verbessern.....	19
Die Augenmuskulatur & wie man sie trainieren kann .....	20
Das Auge: Der kurze Anatomiekurs .....	22
<b>Die Grundpfeiler des Augentrainings .....</b>	<b>25</b>
Tägliche Übungen & Routinen .....	25
Konsequente Entscheidung für verbesserte Sehkraft .....	28
Glauben Sie an sich!.....	29
Das Wechselspiel von Fokus & Entspannung .....	30
<b>Das Augentraining-Manual .....</b>	<b>31</b>
Entspannungsübungen .....	31
Akkommodation verbessern.....	36
Peripheres Sehen .....	41
Augenbeweglichkeit.....	47
Allgemeine Wahrnehmung verbessern .....	53
Lesetraining – Auf die Brille verzichten lernen .....	58
Exkurs: Wann sie zum Optiker gehen sollten .....	66
<b>Blitzübungen für Bildschirmstarrer .....</b>	<b>72</b>
<b>Spezial: Training bei Weitsichtigkeit .....</b>	<b>76</b>
Acht Übungen Für Weitsichtige .....	76
Noch mehr Tipps bei Weitsichtigkeit .....	80
<b>Bonus: Die Grafiksammlung für gezieltes Augentraining &amp; bessere Sehkraft .....</b>	<b>81</b>
<b>Augen auf!.....</b>	<b>94</b>