

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

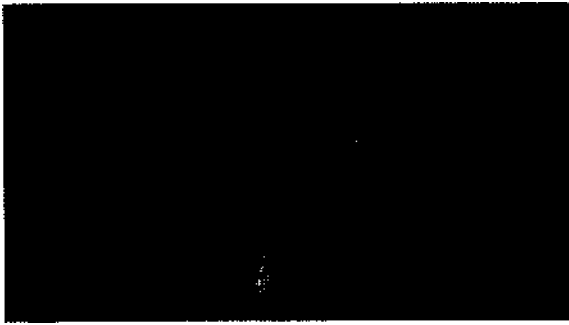
Augenschule für gesundes Sehen

Das erfolgreiche Programm zur Stärkung der Sehkraft und zur Vorbeugung
von Fehlsichtigkeit. 20 Kurzübungen für das tägliche Training



Südwest

Inhalt



*Auch der
Seelenzustand
beeinflusst
unsere Sehkraft.*

Vorwort 4

**Sehschulung und
Augentraining heute** 6

Der Sehsinn verändert sich 6

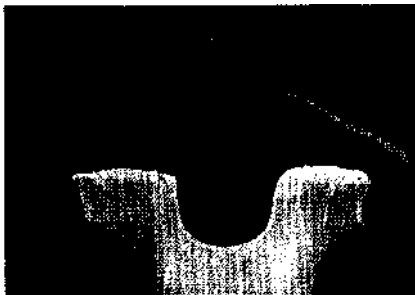
Der Kerngedanke
der Augenschule 8

**Die ganzheitliche
Augenschule** 10

Mit dem ganzen
Körpersehen 10

Das Wunder des Sehens 11

*Auch die
Augen müssen
einmal
entspannen
können.*



Das eigene Sehen
bewußt erleben 15

**Die Augenschule
in fünf Lektionen** 16

Lektion 1 -
Augentension 18

Lektion 2 -
Belebung und Stärkung
der Sehkraft 26

Lektion 3 -
Augenbeweglichkeit 39

Lektion 4 -
Schwingen und Nah-Fern-
Sehen (Akkommodation) 44

Lektion 5 -
Räumliches Sehen und
bildhaftes Erinnern 51

**Gesundheitstips
für die Augen** 58

Vitamine für gutes Sehen 58

Die Kneippische

Augendusche 60

Augenbäder 61

Augenkissen 61

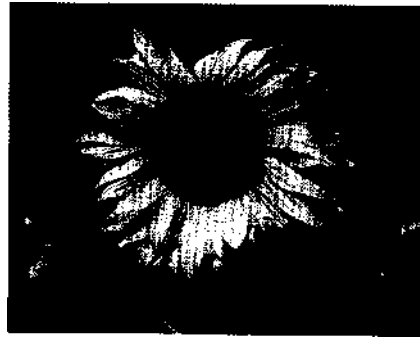
Augenakupressur 62

Gesundes Licht 65

Nachteile der Sehhilfen 66

Das Augentraining mit Sehtafeln 70

- Übersicht der Sehtafeln
- Training der Kontrastwahrnehmung 71
- Training der Blickfolgebewegungen 74
- Training der äußeren Augenmuskeln 76



Sonnenblumenkerne liefern wertvolle Augennahrung.

*Augen-
gymnastik
ihre
Sehkraft.*



Taining des visuellen Gedächtnisses und der bildhaften Vorstellungskraft 86

Kurzübungen für lebendiges Sehen 89

- Acht Schritte zum Erfolg 89
- 20 schnelle Übungen 91

Über dieses Buch OC
Register Q^

Die Augenschule ist auch für Brillen- und Kontaktlinsenträger geeignet.

- Training des weichen Blicks und der ganzheitlichen visuellen Wahrnehmung 78
- Training der Nah-Fern-Einstellung der Augen (Akkomodation) 80
- Training des beidäugigen Sehens 82
- Training des stereoskopischen Sehens 84

