

Uschi Ostermeier-Sitkowski

# Augen- training

Gut sehen ein Leben lang



## Inhalt

- 4 Geleitwort
- 5 Vorwort
- 6 **Wissenswertes über das Sehen**
- 7 **Wie funktioniert das Sehen?**
- 7 Die Anatomie der Augen
- 8 Der Vorgang des Sehens
- 10 Sehen mit Sonne und Licht
- 12 Gutes Sehen mit Bewegung
- 13 Das Gehirn – beim Sehen von großer Bedeutung
- 15 Psychologische Aspekte des Sehens
- 17 Gutes Sehen für Kinder
- 18 **Der richtige Umgang mit Brille und Kontaktlinsen**
- 18 Verzichten Sie einmal auf Ihre Sehhilfe!
- 19 Setzen Sie Übergangsbrillen ein
- 20 Besuch beim Augenarzt oder Optiker
- 22 **Fehlsichtigkeiten und Beschwerden der Augen**
- 23 Kurz- und Weitsichtigkeit
- 23 Kurzsichtigkeit (Myopie)
- 25 Tests zur Kurzsichtigkeit
- 29 Weitsichtigkeit (Hyperopie)
- 30 Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)
- 32 Test zur Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit
- 34 Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)
- 34 Hilfe bei Astigmatismus
- 35 Test zur Hornhautverkrümmung
- 36 Schielen (Strabismus)
- 36 Wenn ein Auge »wegrutscht«
- 38 Augenbeschwerden
- 38 Müde und trockene Augen
- 38 Lichtempfindlichkeit
- 39 Nachtblindheit
- 40 Fliegende Mücken (Mouches volantes)
- 41 Grauer und Grüner Star
- 41 Grauer Star (Katarakt)
- 43 Grüner Star (Glaukom)
- 45 Netzhauterkrankungen
- 45 Makuladegeneration
- 47 Test für zentrales Sehen bei Makuladegeneration
- 48 Retinopathie
- 48 Retinitis pigmentosa
- 49 Augenentzündungen
- 49 Bindehautreizung
- 50 Bindehautentzündung (Konjunktivitis)
- 50 Lidrandentzündung (Blepharitis)
- 50 Gerstenkorn (Hordeolum)
- 52 **Ganzheitliches Sehtraining**
- 53 Die Augen entspannen, die Sehkraft stärken
- 53 Was ist ganzheitliches Sehtraining?
- 54 Wichtige Hinweise zum Üben
- 56 Lockerungsübungen für den Körper
- 56 Gähnen

- 56 Dehnen und Strecken
- 57 Blinzeln
- 57 Schulter- und Nackenmassage
- 58 Augen abklopfen
- 58 Brust abklopfen
- 58 Laufen auf der Stelle
- 59 Atemübungen
- 59 Die Möwe
- 59 Energieatmung
- 60 Bauchatmung
- 61 Zwerchfellatmung
- 61 Wechselatmung
- 62 Übungen zur Gehirnintegration
- 62 Überkreuzbewegung
- 63 Liegende Acht
- 65 Bewegungsübungen
- 65 Umwandern mit dem Zauberstift
- 66 Schwingen
- 68 Formen malen
- 71 Labyrinth
- 72 Übungen zur Blickfelderweiterung
- 72 Der weiche Blick
- 73 Peripherie anregen
- 74 Fokussieren
- 75 Blitzen
- 76 Akkommodationsübungen
- 76 Nah-fern-Schwung
- 77 Blickstafette
- 78 Lattenzaun
- 79 Posaunen
- 81 Fusionsübungen
- 81 Vorübung – das gemeinsame Blickfeld beider Augen
- 82 Fingertor
- 84 Perlenschnur
- 85 Verschmelzende Bilder
- 90 Leseübungen
- 90 Weißmalen
- 94 Große und kleine Zeichen
- 96 Übungen bei Astigmatismus
- 96 Rad, Spirale und Perlenrad
- 100 Mandala
- 102 Entspannungsübungen
- 102 Palmieren
- 105 Sonnen- und Lichtbaden
- 108 Lichtblitzen
- 109 Augenakupressur
- 110 Augenklappe und Rasterbrille
- 110 Augenklappe
- 111 Rasterbrille
- 112 Sehen im Alltag**
- 113 Das Sehen erleichtern**
- 113 Wichtig beim Lesen: kurze Pausen
- 113 Entspanntes Fernsehen ist möglich
- 114 Die richtige Lichtquelle
- 115 Eine gute Körperhaltung ist wichtig
- 116 Special: Arbeiten am PC**
- 120 Ernährung und Sehen
- 122 Heilpflanzen für die Augen
- 124 Bücher und Adressen**
- 125 Register**
- 128 Impressum**