



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

► Praktische Tipps

- 20 Natürliche Tricks gegen geschwollene, gerötete und brennende Augen
- 40 Hilfe bei Augenkrankheiten und -beschwerden
- 54 Augenentspannung – innere Vorstellungsbilder

- 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, Augen-
erkrankungen 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 klimpern!
- 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