

Stichwortverzeichnis

A

Adaptation 24
 Aderhaut 23
 Akkommodation 31
 Akkommodationsübungen 60
 Akupressur 98
 Alterssichtigkeit 35
 Anspannung, geistige 14
 Apparat, optischer 26
 Atlas 45
 Atmung 46
 Augapfel 22
 Augenbad 20
 Augen, brennende 38
 Augen, gerötete 38
 Augenhaut
 – äußere 22
 – mittlere 23
 Augeninnendruck 29, 36
 Augenlinse 25
 Augen, müde 38
 Augenmuskeln 30
 – äußere 30
 – innere 17, 31
 – verspannte 10
 Augenstress, digitaler 17, 19, 108
 Augen, trockene 38
 Augentrost 21
 Axis 45

B

Bates, William 13
 Bindehaut 23, 39
 Blickfeld, peripheres 27, 60

Blinzelreflex 17, 51
 Bluthochdruck 37
 Brechung 25, 31

D

Drehschwung 48
 Durchblutung 13, 38
 – Körper 48

E

Emotionen 15
 Ernährung, gesunde 40
 Eulenblick 60
 Euphrasia 21

F

Farbrezeptoren 27
 Fernsicht 17, 25, 32, 60
 Fleck, gelber 28, 37
 Fokus 31

G

Gähnen 52
 Gehirn 15
 Geierhals 44
 Gesichtsgymnastik 45
 Glaskörper 26
 Glaukom 29
 Grauer Star 26, 29, 35
 Grüner Star 36
 Grüntee 21

H

Hell-dunkel-Sehen 27
 Hornhaut 22

I

Iris 24

K

Kammerwasser 24, 36
 Kaumuskeln, verspannte 11
 Kiefermuskeln, verspannte 10, 45
 Kieferpressen 14
 Kneipp, Sebastian 20
 Körperhaltung 46, 59
 Kurzsichtigkeit 34

L

Lederhaut 22
 Lidschlagfrequenz 17
 Lockerungsübung 46

M

Makula 27, 28, 37
 Makuladegeneration 37
 Massage 98

N

Nackenmuskeln, verspannte 10, 45
 Nahsicht 17, 25, 32, 60
 Nervensystem, vegetatives 16, 30
 Netzhaut 15, 27

P

Palmieren 14, 50
 Parasympathikus 16
 PC-Augen, erste Hilfe 18, 19, 108

Photorezeptoren 37

Pupille 25

R

Reflex

– optokinetischer 45

– zervikookulärer 45

Regenbogenhaut 23

Reizüberflutung, visuelle 16

Rhodopsin 28, 51

Ruhenerve 16, 108

S

Sauerstoff 13

Scharfstellung 31

Schwarztee 21

Schwungübungen 46

Sehnerv 15, 28

Sehvorgang 29

Sehzellen 27, 37

Sonnenbrille, natürliche 28

Stäbchen 13, 24, 27, 51

Stressnerv 16

Sympathikus 16

T

Teelöffeltrick 21

Tränenflüssigkeit 13, 23, 38,

51, 52

U

UV-Strahlung 26

V

Vorstellungsbilder 54

W

Weitsichtigkeit 34

Z

Zähneknirschen 14

Zapfen 13, 24, 27

Ziliarkörper 23

Ziliarmuskeln 17, 31

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter