

So stärke ich meine Sehkraft

Augen- training

Dr. med. Robert G. Koch

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

1 Ein phänomenales Sinnesorgan	11
---	-----------

Die menschlichen Sinnesorgane	12
--	-----------

Die Evolution kennt 40 verschiedene Augentypen	14
--	----

Tieraugen können mehr	16
-----------------------------	----

Aufbau und Funktion des menschlichen Auges	18
---	-----------

Lider, Wimpern und Brauen	18
---------------------------------	----

Tränendrüsen	19
--------------------	----

Der Augapfel, eine Ausstülpung des Gehirns	21
--	----

Unsere sehende Haut: die Netzhaut (Retina)	25
--	----

Äussere und innere Augenmuskulatur	31
--	----

Die visuelle Hirnschaltzentrale	34
---------------------------------------	----

Auge überlistet Hirn: Optische Illusionen und Rätsel	40
---	-----------

«Ein phänomenales Sinnesorgan» in Kürze	46
--	-----------

2 Das Auge im Laufe des Lebens	49
---	-----------

Sehen: von der Jugend bis ins hohe Alter	50
---	-----------

Spuren der Zeit am und im Auge	50
--------------------------------------	----

Blindheit - angeboren oder erworben	52
---	----

Schielen	53
----------------	----

Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)	55
---	----

Kurz- und Weitsichtigkeit	56
---------------------------------	----

Trockene Augen (Xerophthalmie)	58
Okulärer Schwindel	59
Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)	60
Grauer Star (Katarakt)	61
Grüner Star (Glaukom)	63
Diabetische Retinopathie	64
Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)	64
Netzhautablösung (<i>Ablatio retinae</i>)	65
Verletzungen und Erkrankungen	67
Verletzungen und Fremdkörper	67
Entzündungen	70
Gefäßverschlüsse	71
Geschwülste	72
«Das Auge im Laufe des Lebens» in Kürze	74
3 Die Sehkraft erhalten und optimieren	77
Positive und negative Einflüsse unserer Lebensweise	78
Faktoren, die die Sehkraft positiv beeinflussen	79
Bewegungsmangel, Stress, freie Radikale und andere Bösewichte ...	81
Wie sich die Ernährung auf die Augen auswirkt	89
Wenn die Augen mehr brauchen: Supplemente	96
Umwelteinflüsse managen	101
Prophylaxe am Arbeitsplatz	106
Optische Hilfsmittel und medizinische Eingriffe	110
Brillen, Kontaktlinsen und Co.	111
Lasern und chirurgische Eingriffe	116
Augenuntersuchungen in der ärztlichen Praxis	118
Zukunftsaussichten	125
«Die Sehkraft erhalten und optimieren» in Kürze	128

4	Training, Massagen, Akupressur	131
	Ohne teure Geräte: Augenfitness zu Hause	132
	Vom Nutzen des Sehtrainings	133
	Die Bates-Methode	134
	Ausgleichende Entspannung	138
	Weitsichtigkeit	140
	Kurzsichtigkeit	141
	Konvergenzübungen	142
	Divergenzübungen	143
	Augenturnen	144
	Schielen	146
	Übungen am Schreibtisch	147
	Augenmassage	149
	Traditionelle Chinesische Medizin für die Augen	151
	Grundlagen	151
	Akupressur für die Augen	159
	«Training, Massagen, Akupressur» in Kürze	166
&	Anhang	169
	Nährstoffe für die Augen	170
	Sehprobe- und Lesetafeln	182
	Glossar	190
	Links und Adressen	194
	Verzeichnis der Übungen	195
	Auflösung der Rätsel	195
	Quellen	196
	Bildnachweis	197
	Stichwortverzeichnis	198