

AGNES BLESSING

# NEUSTART für die AUGEN

**Ganzheitliches Training für  
besseres Sehen, entspannte Augen  
und Energie für Körper und Geist**

# INHALT

Wellness für die Augen .....	6
Endlich klar sehen .....	7

## 1

<i>Das Auge – ein Wunderwerk der Natur</i> .....	<b>13</b>
--	-----------

So entstehen Bilder .....	14
Wenn das Sehen nachlässt .....	22
Weitere Sehstörungen .....	29
Die häufigsten Augenerkrankungen .....	30
Der Gang zum Optiker .....	34
Sehhilfen für jede Gelegenheit .....	37
Natürliche Augenbefeuchtung .....	41

## 2

<i>Moderner Lifestyle und die Augen</i> .....	<b>45</b>
---	-----------

Was Berufe den Augen abverlangen .....	46
Die Augen im Wandel der Zeit .....	50

# 3

## Mit Sehtraining die Augen fit halten ... 63

Augentraining versus Sehtraining .....	64
Wie man die Augen »trainiert« .....	65
Augentests für zu Hause .....	68
Sehfitness für jeden Tag .....	75
Eigene Sehoptimierungsprogramme erstellen ..	108
Fit am Bildschirmarbeitsplatz .....	127
Ins Handeln kommen .....	133

# 4

## Mit optimaler Ernährung die Gesundheit der Augen unterstützen .... 137

Der Mensch ist, was er isst .....	138
Die wichtigsten Nährstoffe für gutes Sehen ....	145
Typgerechte Ernährung nach der Irisfarbe .....	150

Schlusswort .....	161
Quellenverzeichnis .....	162
Verwendete und empfehlenswerte Literatur ....	163
Stichwortverzeichnis .....	164
Dank .....	167
Über die Autorin .....	168