



## **Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen

*Wolfgang Hätscher-Rosenbauer*

**Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen**

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

 [Download Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und ...pdf](#)

 [Online lesen Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen u ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen Wolfgang Hätscher-Rosenbauer**

---

127 Seiten

### Kurzbeschreibung

Die Augen vieler Menschen sind in unserer modernen Informationsgesellschaft einseitig beansprucht und häufig überlastet. Weltweit nehmen Fehlsichtigkeiten dramatisch zu, 80 Prozent aller Jugendlichen in Großstädten sind inzwischen kurzsichtig. Sogenannte Alterserkrankungen wie Grauer Star, Grüner Star oder Makula-Degeneration breiten sich aus. Wie kann man mit einfachen Mitteln Sehbeschwerden vorbeugen und den Augen Gutes tun? In diesem handlichen Ratgeber erfahren Sie: \* wie Sie müde Augen wirkungsvoll entspannen\* wie Sie erschöpfte Sehkraft auf sanfte Weise regenerieren \* wie Sie kontrastreicher und farbenfroher sehen \* wie Ihr Sehsinn optimal gestärkt wird und Sie Sehprobleme vermeiden Der erfahrene Sehtrainer Wolfgang Hätscher-Rosenbauer stellt einfache Übungen mit großer Wirkung vor, die leicht in den Alltag zu integrieren sind. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer (geb. 1951) ist Diplompädagoge mit zusätzlichen Ausbildungen in Farb- und Gestalttherapie. Die "Kunst des Sehens" lehrt er seit 1981, seit 1991 leitet er das VisioVital Institut für Sehtraining in Bad Vilbel ([institut-fuer-sehtraining.de](http://institut-fuer-sehtraining.de)) und bietet internationale Seminare und eine Kursleiterausbildung an. Von 1996 bis 1999 entwickelte er im Rahmen des Forschungsprogramms Arbeit und Sehen des Bundesministeriums für Wissenschaft und Technologie Präventionsmaßnahmen für Menschen mit hohen Belastungen des Sehsinns am Arbeitsplatz. Dieses Programm führt er seitdem als Seminar "Augenschule Gesundes Sehen am Arbeitsplatz" in vielen Firmen und Behörden durch. Wolfgang Hätscher-Rosenbauer war viele Jahre lang Lehrbeauftragter an der Universität Hannover und ist seit 1991 Dozent an der Akademie Gesundes Leben in Oberursel. Außerdem arbeitet er als Bildhauer ([haetscher-rosenbauer-skulpturen.de](http://haetscher-rosenbauer-skulpturen.de)) und ist Autor mehrerer Bücher und Selbsthilfeprogramme. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

((Auszug aus dem Kapitel "Grundlagen"))

Was ist die Augenschule?

Die Augenschule ist ein ganzheitliches Gesundheitsförderungsprogramm des Sehsinns, das auf über 30 Jahren Erfahrung mit Augentraining und wissenschaftlicher Forschung (im Rahmen des Forschungsprojekts "Arbeit und Sehen" des BMFT) beruht. Diese Augenschule baut auf folgenden vier Tatsachen und Erkenntnissen auf:

1. Auf der Tatsache, dass die Augen Teil des Körpers sind und nur in Verbindung mit diesem gut funktionieren. Die Augenschule regt eine optimale Verbindung der Augen mit dem ganzen Körper an. Muskelgruppen und Organe, die in Verbindung mit den Augen stehen, werden in den Übungssequenzen entspannt und harmonisiert, und der Stoffwechsel zu den Augen und in den Augen wird durch geeignete Übungen angeregt.
2. Auf der Erkenntnis des amerikanischen Augenarztes und Pioniers des Augentrainings Dr. William Bates, dass nur entspannte Augen mit vollkommen entspannten inneren und äußeren Augenmuskeln gut sehen. Auf wirkungsvolle Augenentspannungsübungen wird in der Augenschule großer Wert (und angemessene Übungszeit) gelegt. Das Grundprinzip: Entspannungszeit bei Augenübungen (mindestens) ebenso lang wie die aktive Übungszeit.
3. Auf der Erkenntnis der amerikanischen Wissenschaftler David Hubel und Torsten Wiesel (wofür beide den Nobelpreis bekamen), dass das menschliche Gehirn (der eigentliche Sitz des Sehvorgangs; auch die Netzhaut im Auge ist Teil des Gehirns) andauernd zwischen zwei Sehweisen (Modi) wechselt. David Hubel nannte sie den "Was-Modus" (Was ist es, das ich sehe?) und den "Wo-Modus" (Wo bin ich im Raum?). Für

den "Was-Modus" benutzt das Gehirn die Fovea centralis (Sehgrube) der Netzhaut in Verbindung mit dem visuellen Gedächtnis, für den "Wo-Modus" die gesamte Netzhaut (Retina) in Verbindung mit den Informationen aller anderen Sinne, die dabei aktiviert werden. Nur wenn beide Sehweisen abwechselnd oder gleichzeitig aktiv sind - foveales UND retinales Sehen -, nutzen wir die Ressourcen des Sehsinns in Verbindung mit allen anderen Sinnen vollständig und vermeiden eine Vereinseitigung des Sehens mit entsprechenden negativen Beeinträchtigungen der Sehfähigkeit. Bei der Bildschirmarbeit beispielsweise wird der "Wo-Modus" so gut wie gar nicht benutzt, und eine Vereinseitigung des Sehsinns ist fast zwangsläufig die Folge.

4. Auf der Tatsache, dass die biologische Sehkraft der Netzhautzellen sich in der Dunkelheit regeneriert (eine Erkenntnis der Zellbiologie) und sich bei Lichteinfall verbraucht. Dunkelpausen ("optisches Fasten") und Übungen zur optimalen Licht- und Farbsensibilität ("Lichtbaden", "Farbenbaden") regenerieren und steigern die Sehkraft in Verbindung mit gesunden Nährstoffen durch eine ausgewogene Ernährung.  
Download and Read Online Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen Wolfgang Hätscher-Rosenbauer #HWUM9D45FEP

Lesen Sie Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer für online ebook Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer Bücher online zu lesen. Online Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer ebook PDF herunterladen Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer Doc Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer Mobipocket Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber: Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer EPub