

Inhalt

Einführung	9
Wie können Sie von diesem Buch profitieren?	12
Die Grundlagen des Sehtrainings	13
Was ist Sehtraining?	14
Ein kurzer Einblick in die Geschichte des Sehtrainings	15
Das Sehvermögen zurückgewinnen	22
Lassen Sie Ihre Augen testen	24
Der Besuch beim Optiker	25
Wie man die Verordnung liest	25
Die Anatomie des Auges	27
Die Augenmuskeln	28
Die Hornhaut	30
Die Linse	32
Die Netzhaut	35
Die lichtempfindlichen Zellen	35
Die Makula	37
Gesunde Augen	38
Ernährungsempfehlungen	40
Die Sehschärfe	42
Die Snellen-Sehschärfe	43
Kleine Veränderungen der Sehschärfe ermitteln	44
Die dezimale Sehschärfe	44
Die prozentuale Sehschärfe	45
Beleuchtung und Kontrast	46
	5

Das Nahsehen	49
Das Nachtsehen	49
Der geistige Aspekt des Sehens	50
Die Welt ist schön	52
Was zieht Ihre Aufmerksamkeit auf sich?	54
Übung zur sensorischen Integration	54
Die Grundprinzipien des Sehtrainings	59
Glauben Sie daran, dass es möglich ist	59
Trainieren Sie Ihre Sehfähigkeit	68
Die Energie zum Fließen bringen	75
Entspannen und Sehen	81
Überprüfen Sie Ihre Sehfähigkeit	82
Wie Sie Ihre Fernsicht testen	83
Wie Sie Nahpunkt und Fernpunkt ermitteln	86
Wie Sie Ihre Dioptrienzahl errechnen	87
Die Bedeutung des Nahpunkts	87
Die Praxis des Sehtrainings	91
Astigmatismus	92
Astigmatismus-Test	96
Übung zur Lockerung der Augenmuskeln	97
Übung mit dem Tibetischen Rad	98
Übung zur Entspannung der Augenmuskeln	101
Eine objektiv nachweisbare Wirkung	101
Kurzsichtigkeit	102
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von weniger als 2 Dioptrien wiedererlangen	110
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von 2 bis 3 Dioptrien wiedererlangen	114

Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von mehr als 4 Dioptrien wiedererlangen	120
Presbyopie – Wieder ohne Brille lesen?	130
Presbyopie-Test	136
Klein gedruckte Texte anschauen	137
Klein gedruckte Texte lesen	138
Leseübung für Faule	143
Die Kreisübung	144
Hyperopie	146
Leseübung	149
Konvergenz	150
Konvergenz-Test	153
Konvergenzübung	155
Monovision	156
Das divergierende Auge	157
Strabismus-Tests	164
Die Schmetterlingsübung	165
Die lange Schwingübung (»Der Elefantenschwung«)	167
Die Spiegelschwingübung	169
Die ausgleichende Schwingübung	169
Die Posaunenübung	170
Amblyopie	172
Die Farbwahrnehmung	176
Die Gegenfarben-Theorie	177
Die Unterscheidung von Farben	178
Farbsehstörungen	179

Zählübung	182
Mit Farben arbeiten	183
Was ist mit den Sehbehinderten?	187
Hell-Dunkel-Wahrnehmung entwickeln	188
Die Augen entspannen	188
Farben »erspüren«	189
Objektwahrnehmung entwickeln	190
Hornhautchirurgie	190
Eine Sehfähigkeit von über 20/20	195
Übung zur Verbesserung der Fernsicht	197
Sonnenbrillen	198
Anhang	202
Glossar	202
Literatur	204