

Inhalt

Einleitung	9
Wie Sie dieses Buch verwenden können	12
Die Anatomie des Auges	13
Die Augenmuskeln	13
Die Hornhaut	15
Die Linse	16
Die Netzhaut	17
Die lichtempfindlichen Zellen	17
Die Makula	19
Die Entwicklung der Sehfertigkeiten	20
Die Emmetropisierung	20
Die normalen Stufen der Sehentwicklung	24
Die Augen entspannen	29
Palmieren	29
Chinesische Akupressur für die Augen	30
Die Augen mit heißen und kalten Tüchern entspannen	33
Sehprobleme bei Kindern	34
Sehtests	36
Sind Brillen wirklich die beste Lösung?	45
Die Optik von Brillengläsern	45
Warum das Tragen von Fernbrillen beim Lesen schlecht für die Augen ist	46
Die Bedeutung des optischen Mittelpunktes	47
Beeinflusst das Tragen einer Brille die Größe der Augen?	48
Akkommodation und Augenbewegungen	49
Fokussieren und Akkommodation	49
Die okulomotorischen Fähigkeiten	56
Latentes bzw. verstecktes Schielen	67

Fokussieren und Konvergenz beim Blickwechsel zwischen Nähe und Ferne	69
Augenkoordination	74
Verhaltensweisen, die auf Probleme bei der Augenkoordination hindeuten können	76
Den Nahpunkt der Konvergenz überprüfen	76
Die Konvergenzreserve ermitteln	77
Der Augenkoordinations-Test	77
Koordinationsübung für die Augen	79
Ungleichsichtigkeit (Anisometropie)	82
Probleme mit Brillen bei Ungleichsichtigkeit	83
Übungen zur Angleichung der Sehkraft	83
Astigmatismus	84
Wie können Sie feststellen, ob Ihr Kind Astigmatismus hat?	85
Der Astigmatismus-Clown	87
Der Astigmatismus-Zug	90
Braucht das Kind nach dem Üben eine neue Brille?	91
Kurzsichtigkeit (Myopie)	92
Was verursacht Kurzsichtigkeit?	92
Die Sehstärke messen	95
Die Schnur-Übung bei Kurzsichtigkeit von mehr als -2 Dioptrien	99
Übung zur Wiederherstellung des natürlichen Sehens in die Ferne	101
Die Domino-Übung	103
Die beste Erfolgsstrategie	105
Die gute Sehkraft erhalten	106
Kann man Kurzsichtigkeit verhindern?	106
Weitsichtigkeit (Hyperopie)	113
Wie können Sie feststellen, ob Ihr Kind weitsichtig ist?	114
Arten der Weitsichtigkeit	114
Eine Nahbrille für weitsichtige Kinder?	116

Die Angst vor Schielen und Schwachsichtigkeit	117
Wie gut soll ein Kind sehen können?.	119
Übungen für weitsichtige Kinder	121
Was, wenn auch die Fernsicht verloren geht?.	126
Schwachsichtigkeit (Amblyopie)	131
Mögliche Ursachen einer Schwachsichtigkeit	132
Anzeichen für eine Schwachsichtigkeit	133
Amblyopie-Tests.	133
Die Behandlung einer Schwachsichtigkeit.	134
Sehtraining bei Schwachsichtigkeit	135
Sharas Geschichte	137
Die Amblyopie-Forschung	138
Schielen (Strabismus)	139
Manifestes Schielen.	139
Verstecktes bzw. latentes Schielen	140
Schieltherapie	141
Schieltests	142
Schielen wegtrainieren	145
Dominics Geschichte.	148
Glossar	151
Literatur	167
Dank	171
Der Autor.	173