

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 |