

# 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