

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
Einführung	19
KAPITEL 1:	
WIE ICH MICH SELBST VON MEINER BLINDHEIT HEILTE	23
Wie ich die Bates-Methode für mich entdeckte	28
KAPITEL 2: ZEHN SCHRITTE ZU BESSEREM SEHEN	39
Schritt 1: Der „Große Schwung“	40
Wie Sie den Großen Schwung ausführen sollten	41
Schritt 2: In die Ferne schauen	45
Vorbeugung gegen den Grauen Star	47
Schritt 3: Die Peripherie erkunden	48
Übung 1 für peripheres Sehen: In die Ferne schauen	50
Übung 2 für peripheres Sehen: Zettel auf die Nase kleben	50
Schritt 4: Sonnenbaden und in den Himmel schauen	53
Sonnenbaden	53
In den Himmel schauen	56
Schritt 5: Nachtpaziergang	57
Schritt 6: Palmieren	59
Die Vorbereitung auf das Palmieren	60
So palmieren Sie richtig	63
Nutzbringende Effekte des Palmierens	66
Schritt 7: Den Fokus verlagern	69
Wie Sie die Fokusverlagerung üben	69
Das Kleingedruckte lesen	74
„Die Buchstaben sind schwarz und die Seite ist weiß ...“	79

Schritt 8: Das stärkere Auge blockieren	85
Mit einer Sonnenbrille experimentieren	87
Noch einmal: Details anschauen	91
Schritt 9: Blinzeln	95
Schritt 10: Gesundheit und Wohlbefinden für Augen und Körper	99
Richtig gehen	99
Die Augen ausruhen lassen	99
Richtig atmen	102
Den Nacken entspannen	103
Die Augenmuskeln dehnen	106
Einen schönen Anblick genießen	108
Nicht die Augen zusammenkneifen!	110
 KAPITEL 3:	
EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ARBEIT AM COMPUTER	113
Wie Sie Ermüdungserscheinungen reduzieren	114
 KAPITEL 4: BRECHUNGSFEHLER REDUZIEREN UND KORRIGIEREN	119
Kurzsichtigkeit	125
Das Übungsprogramm bei Kurzsichtigkeit	126
Zusatzübung: Den Ball werfen und fangen	127
Weitsichtigkeit	133
Das Übungsprogramm bei Weitsichtigkeit	134
Alterssichtigkeit	137
Das Übungsprogramm bei Alterssichtigkeit	138
Zusatzübungen bei Alterssichtigkeit	138
Überschriften, Groß- und Kleingedrucktes	140
Hornhautverkrümmung	150
Das Übungsprogramm bei Hornhautverkrümmung	151
Zusatzübungen bei Hornhautverkrümmung	151

KAPITEL 5:	
SCHIELEN UND SCHWACHSICHTIGKEIT ÜBERWINDEN	157
Das Übungsprogramm bei Schielen	159
Zusatzübungen bei Schielen	160
KAPITEL 6:	
AUGENERKRANKUNGEN – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN	179
Grauer Star	179
Das Übungsprogramm bei Grauem Star	182
Anmerkung zu Operationen bei Grauem Star	183
Zusatzübung: Hüpfen und Fangen	184
Diabetes	186
Das Übungsprogramm bei Diabetes	187
Zusatzübungen bei Diabetes	188
Anmerkung zu Laserbehandlungen	190
Grauer Star und Diabetes	190
Grüner Star	191
Das Übungsprogramm bei Grünem Star	197
Körperbezogene Zusatzübungen bei Grünem Star	198
Spezielle Anweisung zum Palmieren bei Grünem Star	199
Weitere Hinweise zu Übungen bei Grünem Star	199
Sehnervenentzündung	209
Netzhautablösung und Netzhautriss	211
Das Übungsprogramm bei Netzhautablösung	213
Zusatzübung mit Dunkelheit und Licht	214
Glaskörperabhebung	216
Makula Pucker und Makulalöcher	220
Das Übungsprogramm bei Makula Pucker und Makulalöchern	220
Zusatzübung bei Makula Pucker und Makulalöcher: Lochbrille	221

Retinitis pigmentosa	223
Das Übungsprogramm bei Retinitis pigmentosa	225
Zusatzübungen bei Retinitis pigmentosa	227
 KAPITEL 7: DIE BLINDEN FLECKEN KONVENTIONELLER	
AUFGASSUNGEN VOM SEHEN	233
Das verborgene Risiko von Sonnenbrillen	233
Risiken und Nebenwirkungen von Kontaktlinsen oder	
Brillen	236
 SCHLUSSWORT: DIE REALEN KOSTEN VON AUGENPROBLEMEN . . . 241	
 ANHANG 247	
Danksagungen	247
Stichwortverzeichnis	249
Über den Autor	253

Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über bewährte Techniken zur Förderung des Sehvermögens und zur Selbsthilfe bei Augenproblemen. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.