

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: Nachspaziergang	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

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	
AUFFASSUNGEN 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	
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.