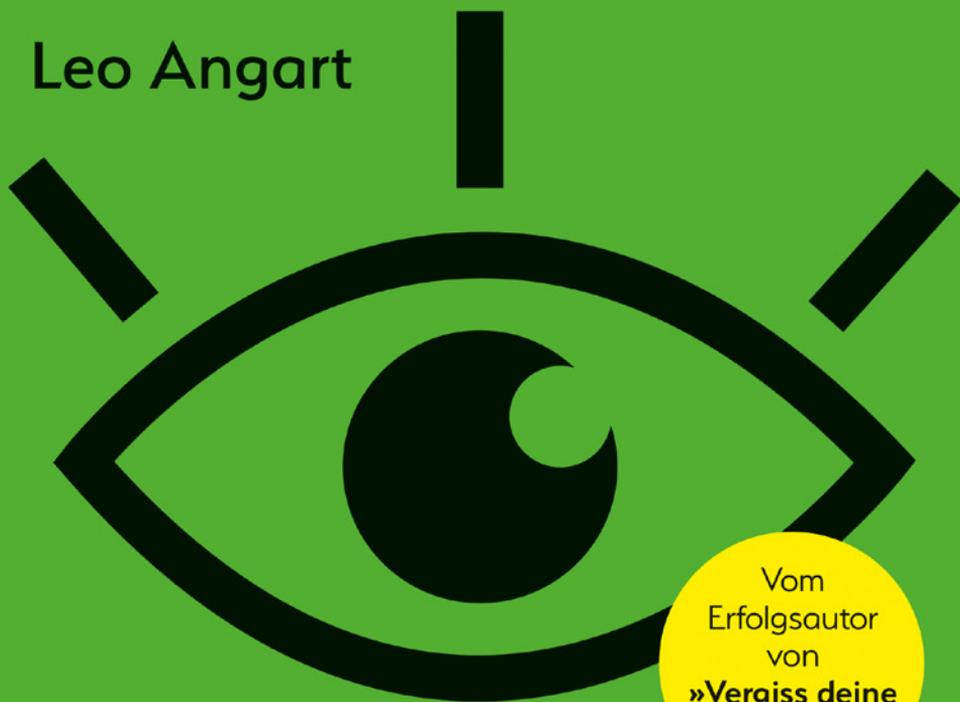


Leo Angart



Vom
Erfolgsautor
von
»Vergiss deine
Brille«

Wieder lesen ohne Brille

Einfache
Übungen
bei Alters-
weitsichtigkeit

herbig

**Wieder lesen
ohne Brille**

Leo Angart

Wieder lesen ohne Brille

Einfache Übungen
bei Altersweitsichtigkeit

Aus dem Englischen von
Eva Maria Spitzer

herbig

Der Inhalt dieses Buches ist nicht dafür gedacht, medizinische Probleme der Augen oder des Sehapparates zu diagnostizieren oder zu behandeln. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für die Art und Weise, wie die in diesem Buch präsentierten Vorschläge und Übungen umgesetzt werden, oder für Schäden irgendwelcher Art, die sich aus ihrer Anwendung ergeben könnten. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer einen Arzt Ihres Vertrauens.

Weitere Informationen zu Leo Angarts Arbeit und Workshops finden Sie im Internet unter www.vision-training.com/de und <https://onlineaugentraining.de>

Ein ausführliches Glossar mit Erklärungen der Fachausdrücke und zusätzlichen Informationen befindet sich am Ende des Buches.

Distanzierungserklärung

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanzieret. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Aktualisierte und überarbeitete Neuauflage

© 2019 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Cartoons © Goecken Eke, Istanbul, Türkei, 2009

Redaktionelle Mitarbeit: Wolfgang Gillessen

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

ISBN 978-3-7766-8277-9

www.herbig-verlag.de

Inhalt

Einleitung	8
Ein Pionier auf dem Gebiet des Sehtrainings	9
Wie Dr. Bates seine Methode zur Heilung von Presbyopie entwickelte	10
Kann man seine Fähigkeit zu sehen trainieren?	13
Neuere Forschungen zum Thema Presbyopie	16
Was Lesebrillen Ihren Augen antun	18
Die Optik von Brillengläsern	18
Die Bedeutung des optischen Mittelpunktes	19
Hat das Tragen einer Brille Einfluss auf die Größe Ihrer Augen?	20
Der Ärger mit Brillen	21
Mehrstärkengläser	22
Das beste Leselicht.	25
Wie wird Tageslicht gemessen?	26
Der Farbwiedergabeindex CRI	26
Wie wir Farben unter verschiedenen Licht- bedingungen wahrnehmen	27
Was ist also die perfekte Lichtquelle?	29
Bildschirmarbeit und Lesebrillen.	31

Sehtraining und Presbyopie	34
Die Sehstärke feststellen	36
Der Besuch beim Optiker	38
Ihre Brillenverordnung verstehen	39
Presbyopie-Sehtest	41
Die Bedeutung des Nahpunkts	41
Wie Sie Ihre Akkommodationsbreite ermitteln	42
Sehtafel für die Nähe.....	44
Wenn Sie nichts mehr ohne Brille lesen können	45
Kleine Schrift lesen	47
Unterschiede im Leseabstand zwischen linkem und rechtem Auge ausgleichen	52
Den Lese-Nahpunkt bestimmen.....	52
Den Lesebereich ausweiten	53
Bei allen Lichtverhältnissen leicht lesen.....	55
Bequeme Leseübung	56
Lesebrillen als Trainingssehhilfen	58

Die Energie zum Fließen bringen	59
Akupressur für die Augen	59
Müde Augen entspannen	63
Augenkoordination und Lesen	65
Das Zusammenspiel der Augen überprüfen	66
Ausrichtung der Blicklinien.....	67
Konvergenz und Lesen	68
Knoten-Übung	69
Kreis-Übung	70
Konvergenz und Sehschärfe kombinieren	71
Trockene Augen.....	77
Symptome trockener Augen.....	77
Der Aufbau des Tränenfilms.....	77
Ursachen für trockene Augen.....	79
Überprüfung auf trockene Augen.....	80
Behandlung trockener Augen	80
Eine natürliche Alternative	80
Empfehlung für die Nährstoffzufuhr zur Verbesserung trockener Augen	81
Anhang	83
Glossar	85
Danksagung.....	99
Literatur.....	100

Einleitung

Sie haben dieses Buch wahrscheinlich zur Hand genommen, weil Sie eine Brille tragen oder weil man Ihnen gesagt hat, dass Sie eine Brille brauchen.

Ich selbst habe 26 Jahre lang eine Brille getragen – sowohl eine Lesebrille als auch eine Fernbrille. Nicht wegen Altersweitsichtigkeit (Presbyopie), sondern weil ich eine Kurzsichtigkeit von $-5,5$ Dioptrien hatte, das heißt, ich konnte ohne Brille nur etwa 18 Zentimeter weit sehen. Daher benötigte ich eine Brille zum Lesen, um meine Schärfenebene auf die normale Leseentfernung von 35 Zentimetern hinauszuschieben, und eine weitere Brille für die Fernsicht.

1991 fand ich einen Weg, meine Brille loszuwerden. Ich brauchte drei Monate, um auf der Sehtesttafel von ganz oben bis zur 20/20-Zeile hinunterzugelangen. Seither ist mein Sehvermögen perfekt. Ich spreche also aus persönlicher Erfahrung.

Seit 1996 halte ich weltweit Sehtrainingseminare und Workshops. In den letzten Jahren habe ich wirkungsvolle Methoden entwickelt, um sogar schwere Presbyopie, bei der man ohne Brille alles verschwommen sieht, zu bessern.

Dieses Buch ist mein Beitrag, etwas Licht in das Thema Presbyopie – die sogenannte »Alterssichtigkeit« – zu bringen. Es gibt auf diesem Gebiet viele falsche Auffassungen. Ich habe relevante Forschungsergebnisse in dieses Buch aufgenommen, die einige dieser Mythen ein für alle Mal widerlegen. Die wichtigste Erkenntnis: *Es geht nicht ums Alter!*



Auf der Internetseite des Verlags (www.herbig-verlag.de) werden die Sehtafeln aus diesem Buch zum Download bereitgestellt. Wenn Sie nicht sicher sind, wie es um Ihr Sehvermögen bestellt ist, sollten Sie vielleicht zu einem meiner Workshops kommen, um es herauszufinden und – was noch wichtiger ist – um zu lernen, was Sie dagegen tun können. Und natürlich können Sie dort auch Fragen stellen.

Ich hoffe, dass Sie wieder ohne Brille lesen können, wenn Sie alle Übungen dieses Buches ausgeführt haben.

Ein Pionier auf dem Gebiet des Sehtrainings

Der Augenarzt Dr. William H. Bates, der Vater des Sehtrainings, war stark altersweitsichtig. Er heilte sich selbst und entwickelte in der Folge seine Sehtrainingsmethode. In seinem Buch »The Cure of Imperfect Sight by Treatment Without Glasses«, 1919, Kapitel 20, schreibt er:

»Die Wahrheit über Presbyopie ist, dass sie nicht ›ein normales Ergebnis des Altwerdens‹ ist, da man ihr sowohl vorbeugen als auch sie heilen kann. Sie wird nicht durch eine Verhärtung der Linse hervorgerufen, sondern durch Überanstrengung beim Nahsehen. Sie hat nicht notwendigerweise mit dem Alter zu tun, da sie in einigen Fällen schon im Teenager-Alter auftreten kann, während sie bei anderen Menschen überhaupt nicht auftritt.«

Dr. Bates vertritt den Standpunkt, dass Sehprobleme hauptsächlich durch mentale Anspannung entstehen. Sein Lösungsansatz besteht darin, die Augen durch Palmieren zu entspannen (engl. *palm* = Handfläche). Er empfiehlt auch, die Augen zu energetisieren, indem man die geschlossenen Augen in der Sonne badet.

Palmieren ist eine klassische Bates-Übung zur Entspannung der Augen. Dazu reiben Sie Ihre Handflächen kräftig aneinander, bis sie warm sind, und legen die Hände dann über die geschlossenen Augen, ohne die Augen zu berühren. Wenn Sie ganz entspannt sind, werden Sie nur Schwarz sehen. Bei Anspannungen in Ihren Augen sehen Sie jedoch Schatten, die sich bewegen, oder Lichtblitze.

Wie Dr. Bates seine Methode zur Heilung von Presbyopie entwickelte

Dr. Bates erzählt in einem Artikel in *Better Eyesight, Vol. VI, No. 2* (Feb. 1922) eine interessante Geschichte. Er beschreibt eine Begebenheit, die sich um 1912 zutrug, als ein Freund ihn