

John Selby

kr-1

Das Gesundheitsbuch für die Augen

Behebung von Sehschwäche,
Verbesserung des Sehvermögens und
Heilung von Augenkrankheiten

Ein Führer zu den
schulmedizinischen und
ganzheitlichen Methoden -
mit Übungsprogrammen
und Anleitungen
zur Selbsthilfe

Ein O. W. Barth Buch im Scherz Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Erster Teil:	
Gesundheit der Augen und Verbesserung des allgemeinen Sehvermögens	
1. Die Kunst des Sehens	17
2. Erweiterung visueller Aufnahmefähigkeit	45
3. Visualisieren	56
4. Visuelle und physische Gesundheit	63
5. Visuelle und emotionale Gesundheit	80
6. Entspannung	88
7. Licht, Beleuchtung und Verminderung von Augenermüdung	93
8. Visuelle Schwierigkeiten allgemeiner Art	98
Fernsehen 98	
Computer und die Augen 99	
Autofahren bei Nacht (Nachtblindheit) 100	
Oberflächliche Hornhautverletzungen 102	
Sonnenbrille - ja oder nein? 103	
9. Die Freude am Sehen erhöhen	105
Übersicht über die Übungen aus dem Ersten Teil und Programme zum Sehtraining für die Verbesserung des allgemeinen Sehvermögens	109
Das Zwei-Minuten-Energetisierungsprogramm 111	
Das Fünf-Minuten-Programm zur Vitalisierung 112	
Das Zehn-Minuten-Sehübungsprogramm 113	
Das Zehn-Minuten-Entspannungsprogramm 114	
Das fünfzehnminütige ganzheitliche Übungsprogramm 116	
Das halbstündige vollständige Gesundheitsprogramm für die Augen 118	
Ihr ganz persönliches Übungsprogramm 120	

Zweiter Teil:

Selbsthilfe und Selbstheilung bei Sehstörungen und Augenkrankheiten

Vorbemerkung: Wenn Probleme auftreten	123
10. Kurzsichtigkeit (Myopie)	124
Behandlung von Kurzsichtigkeit mit Hilfe der Optometrie	132
Probleme der optometrischen Behandlung	134
Operative Behandlungsweisen zur Korrektur von Kurzsichtigkeit	136
Orthokeratologie	139
Techniken zur Sehverbesserung	140
Techniken zur Wiederherstellung der Sehkraft bei Kurzsichtigkeit	151
Astigmatismus	162
11. Weitsichtigkeit (Hyperopie und Presbyopie)	166
Altersweitsichtigkeit	169
Vorbeugung gegen Altersweitsichtigkeit	173
Optometrische Korrektur von Altersweitsichtigkeit	175
Übungen zur Vorbeugung und Behebung von Weitsichtigkeit	177
12. Der graue Star (Katarakt)	181
Operative Maßnahmen	184
Alternative Behandlungsweisen von grauem Star	186
13. Grüner Star (Glaukom)	193
Der alternative Heilungsansatz	196
Selbstheilung bei grünem Star	200
14. Schielen (Strabismus)	203
15. Bindehautentzündung (Augenallergien)	213
Selbsthilfe bei Augenallergien	218
16. Erkrankungen der Netzhaut	221
Diabetes und die Retina	226
Alternative Ansätze zur Behandlung von Diabetes	229
17. Schlußwort	232
Bibliographie	236