

Leo Angart

# **Vergiss deine Brille**



Mit effektiven und gezielten Übungen  
zurück zur natürlichen Sehkraft

Aus dem Englischen von Christine Bendner

*nymphenburger*

Einführung . . . . .	9
Wie können Sie von diesem Buch profitieren? . . . . .	12
<i>Die Grundlagen des Sehtrainings.</i> . . . . .	13
Was ist Sehtraining? . . . . .	15
Ein kurzer Einblick in die Geschichte des Sehtrainings. . . . .	16
Das Sehvermögen zurückgewinnen. . . . .	22
Lassen Sie Ihre Augen testen. . . . .	25
Der Besuch beim Optiker. . . . .	26
Wie man die Verordnung liest . . . . .	26
Die Anatomie des Auges. . . . .	28
Die Augenmuskeln. . . . .	29
Die Hornhaut . . . . .	31
Die Linse. . . . .	32
Die Netzhaut . . . . .	35
Die lichtempfindlichen Zellen. . . . .	35
Die Makula. . . . .	37
Gesunde Augen. . . . .	38
Ernährungsempfehlungen. . . . .	39
Die Sehschärfe. . . . .	42
Die Snellen-Sehschärfe. . . . .	42
Kleine Veränderungen der Sehschärfe ermitteln. . . . .	43
Die dezimale Sehschärfe. . . . .	43

Die prozentuale Sehschärfe. . . . .	44
Beleuchtung und Kontrast. . . . .	45
Das Nahsehen. . . . .	47
Das Nachtsehen. . . . .	48
Der geistige Aspekt des Sehens. . . . .	49
Die Welt ist schön. . . . .	50
Was zieht Ihre Aufmerksamkeit auf sich?. . . . .	52
Übung zur sensorischen Integration. . . . .	53
Die Grundprinzipien des Sehtrainings. . . . .	58
Glauben Sie daran, dass es möglich ist. . . . .	58
Trainieren Sie Ihre Sehfähigkeit. . . . .	68
Die Energie zum Fließen bringen. . . . .	75
Entspannen und Sehen. . . . .	80
Überprüfen Sie Ihre Sehfähigkeit. . . . .	81
Wie Sie Ihre Fernsicht testen. . . . .	81
Wie Sie Nahpunkt und Fernpunkt ermitteln. . . . .	84
Wie Sie Ihre Dioptrienzahl errechnen. . . . .	85
Die Bedeutung des Nahpunkts. . . . .	86
 <i>Die Praxis des Sehtrainings.</i> . . . . .	 89
 Astigmatismus. . . . .	 91
Astigmatismus-Test. . . . .	94
Übung zur Lockerung der Augenmuskeln. . . . .	95
Übung mit dem Tibetischen Rad. . . . .	97
Übung zur Entspannung der Augenmuskeln. . . . .	99
Eine objektiv nachweisbare Wirkung. . . . .	100
 Kurzsichtigkeit. . . . .	 101
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von weniger als 2 Dioptrien wiedererlangen. . . . .	109

Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von 2 bis 3 Dioptrien wiedererlangen. . . . .	113
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von mehr als 4 Dioptrien wiedererlangen. . . . .	119
Presbyopie - Wieder ohne Brille lesen?. . . . .	129
Presbyopie-Test. . . . .	135
Klein gedruckte Texte anschauen. . . . .	136
Klein gedruckte Texte lesen. . . . .	136
Leseübung für Faule. . . . .	142
Die Kreisübung. . . . .	143
Hyperopie. . . . .	145
Leseübung. . . . .	149
Konvergenz. . . . .	149
Konvergenz-Test. . . . .	152
Konvergenzübung. . . . .	154
Monovision. . . . .	155
Das divergierende Auge. . . . .	156
Strabismus-Tests. . . . .	162
Die Schmetterlingsübung. . . . .	163
Die lange Schwingübung (»Der Elefantenschwung«). . . . .	165
Die Spiegelschwingübung. . . . .	166
Die ausgleichende Schwingübung. . . . .	167
Die Posaunenübung. . . . .	168
Amblyopie. . . . .	169
Katarakt. . . . .	173
Ernährungsempfehlungen. . . . .	179
Die Reflexionsfarbtechnik. . . . .	180
Glaukom. . . . .	181
Empfehlung zur Nahrungsergänzung. . . . .	184

Makula-Degeneration. . . . .	185
Empfehlung zur Nahrungsergänzung. . . . .	191
Die Farbwahrnehmung . . . . .	193
Die Gegenfarben-Theorie. . . . .	194
Die Unterscheidung von Farben. . . . .	195
Farbsehstörungen. . . . .	196
Zählübung. . . . .	199
Mit Farben arbeiten. . . . .	200
Was ist mit den Sehbehinderten?. . . . .	204
Hell-Dunkel-Wahrnehmung entwickeln. . . . .	205
Die Augen entspannen. . . . .	205
Farben »erspüren«. . . . .	206
Objektwahrnehmung entwickeln. . . . .	207
Hornhautchirurgie. . . . .	207
Eine Sehfähigkeit von über 20/20. . . . .	212
Übung zur Verbesserung der Fernsicht. . . . .	214
Sonnenbrillen. . . . .	215
<b>Anhang. . . . .</b>	<b>219</b>
Glossar. . . . .	221
Literatur. . . . .	224
Danksagung. . . . .	230