

Leo Angart Vergiss deine Brille

Leseprobe

[Vergiss deine Brille](#)

von [Leo Angart](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<https://www.unimedica.de/b24294>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Leo Angart

Vergiss deine Brille

Mit effektiven
und gezielten Übungen
zurück zur natürlichen
Sehkraft

Aus dem Englischen von
Christine Bendner

herbig

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich den Stammvater des Sehtrainings, Dr. William H. Bates, und seine großen Verdienste würdigen. Er war zu seiner Zeit ein hervorragender Wissenschaftler und Forscher.

Ich möchte auch meinen NLP-Lehrern Judith DeLozier und Robert Dilts für ihren Hinweis danken, stets den Unterschied zu suchen – »It is the difference that makes the difference«. Diese Maxime und andere NLP-Prinzipien sind grundlegend für das hier vorgestellte Sehtraining.

Mein tief empfundener Dank geht außerdem an Master Choa Kok Sui, den Begründer des Pranaheilens. Seine Arbeit war ausschlaggebend dafür, dass ich meine volle Sehkraft wieder erreichen konnte.

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

Unter: <http://vision-training.com/d/Downloads.html> lassen sich die Sehtafeln zum Üben herunterladen.



Aktualisierte und überarbeitete Neuauflage

© 2018 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Cartoons © Goecken Eke, Istanbul, Türkei, 2004

Anatomische Zeichnungen: © Amass Communications Ltd., Hong Kong, 2004

Umschlaggestaltung: STUDIO LZ, Stuttgart

Satz: DOPPELPUNKT, Stuttgart

Druck und Binden: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-7766-2822-7

www.herbig-verlag.de

Inhalt

Einführung	9
Wie können Sie von diesem Buch profitieren?	12
Die Grundlagen des Sehtrainings	13
Was ist Sehtraining?	14
Ein kurzer Einblick in die Geschichte des Sehtrainings	15
Das Sehvermögen zurückgewinnen	22
Lassen Sie Ihre Augen testen	24
Der Besuch beim Optiker	25
Wie man die Verordnung liest	25
Die Anatomie des Auges	27
Die Augenmuskeln	28
Die Hornhaut	30
Die Linse	32
Die Netzhaut	35
Die lichtempfindlichen Zellen	35
Die Makula	37
Gesunde Augen	38
Ernährungsempfehlungen	40
Die Sehschärfe	42
Die Snellen-Sehschärfe	43
Kleine Veränderungen der Sehschärfe ermitteln	44
Die dezimale Sehschärfe	44
Die prozentuale Sehschärfe	45
Beleuchtung und Kontrast	46

INHALT

Das Nahsehen	49
Das Nachtsehen	49
Der geistige Aspekt des Sehens	50
Die Welt ist schön	52
Was zieht Ihre Aufmerksamkeit auf sich?	54
Übung zur sensorischen Integration	54
Die Grundprinzipien des Sehtrainings	59
Glauben Sie daran, dass es möglich ist	59
Trainieren Sie Ihre Sehfähigkeit	68
Die Energie zum Fließen bringen	75
Entspannen und Sehen	81
Überprüfen Sie Ihre Sehfähigkeit	82
Wie Sie Ihre Fernsicht testen	83
Wie Sie Nahpunkt und Fernpunkt ermitteln	86
Wie Sie Ihre Dioptrienzahl errechnen	87
Die Bedeutung des Nahpunkts	87
Die Praxis des Sehtrainings	91
Astigmatismus	92
Astigmatismus-Test	96
Übung zur Lockerung der Augenmuskeln	97
Übung mit dem Tibetischen Rad	98
Übung zur Entspannung der Augenmuskeln	101
Eine objektiv nachweisbare Wirkung	101
Kurzsichtigkeit	102
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von weniger als 2 Dioptrien wiedererlangen	110
Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von 2 bis 3 Dioptrien wiedererlangen	114

Wie Sie Ihre Sehfähigkeit bei einer Kurzsichtigkeit von mehr als 4 Dioptrien wiedererlangen	120
Presbyopie – Wieder ohne Brille lesen?	130
Presbyopie-Test	136
Klein gedruckte Texte anschauen	137
Klein gedruckte Texte lesen	138
Leseübung für Faule	143
Die Kreisübung	144
Hyperopie	146
Leseübung	149
Konvergenz	150
Konvergenz-Test	153
Konvergenzübung	155
Monovision	156
Das divergierende Auge	157
Strabismus-Tests	164
Die Schmetterlingsübung	165
Die lange Schwingübung (»Der Elefantenschwung«)	167
Die Spiegelschwingübung	169
Die ausgleichende Schwingübung	169
Die Posaunenübung	170
Amblyopie	172
Die Farbwahrnehmung	176
Die Gegenfarben-Theorie	177
Die Unterscheidung von Farben	178
Farbsehstörungen	179

INHALT

Zählübung	182
Mit Farben arbeiten	183
Was ist mit den Sehbehinderten?	187
Hell-Dunkel-Wahrnehmung entwickeln	188
Die Augen entspannen	188
Farben »erspüren«	189
Objektwahrnehmung entwickeln	190
Hornhautchirurgie	190
Eine Sehfähigkeit von über 20/20	195
Übung zur Verbesserung der Fernsicht	197
Sonnenbrillen	198
Anhang	202
Glossar	202
Literatur	204

Wie Sie Ihre Fernsicht testen

Die Snellen-Sehtafel ist für eine Fernsicht von 3 Metern ausgelegt. Wählen Sie also einen Ort, an dem gute Lichtverhältnisse herrschen, und messen Sie 3 Meter ab. Sie können die Strecke mit Klebeetiketten bei 1, 2 und 3 Metern markieren.

1. Stellen Sie sich jetzt auf die 3-Meter-Markierung und schauen Sie mit beiden Augen auf die Sehtafel. Welche Zeilen können Sie erkennen? Notieren Sie die unterste Zeile, in der Sie noch Buchstaben erkennen können. Sie müssen sie nicht absolut klar sehen, sondern nur identifizieren können.
2. Bedecken Sie das rechte Auge mit der Hand. Welche Zeilen können Sie erkennen? Notieren Sie die unterste Zeile, in der Sie die Buchstaben identifizieren können.

Ihre Sehschärfe

Schreiben Sie an den rechten Rand der Sehtafel, welche Zeilen Sie lesen können:

Beide Augen 20/

Linkes Auge 20/

Rechtes Auge 20/

Wenn Sie die 20/25-Zeile erkennen können, ist Ihre Kurzsichtigkeit nur gering. Es genügt wahrscheinlich, ein paar Tage lang Augenübungen zu machen, um wieder eine 20/20-Sehfähigkeit zu erreichen.

Wenn Sie bis zur 20/30-Zeile sehen können, ist das Problem etwas größer, doch Sie können es wahrscheinlich mit ein bisschen Training in den Griff bekommen.

Wenn Sie die 20/40-Zeile lesen können, dürfen Sie immer noch ohne Brille Auto fahren, doch es ist Zeit, ernsthaft an regelmäßiges Augentraining zu denken.

metrisch

Snellen

6/133

E

20/400

6/120

K R R N

20/200

6/48

L V V D

20/160

6/37,5

Z S H C

20/125

metrisch

Snellen

6/30	H S C R N	20/100
6/24	C H K R N	20/80
6/21	D C S P K E	20/70
6/18	H O N G D C V	20/60
6/15	O K G T N R C S	20/50
6/12	A U T O F A H R E N	20/40
6/7,5	B D C L K Z V S R O A	20/30
6/6,75	H K G A N O M P V E R	20/25
6/6	D U S I E H S T J E T Z T K L A R	20/20
6/4,6	D K N T W U L J S P X V R A H C F O Y Z G V	20/16

Die Spiegelschwingübung

Diese Übung wurde von Clara Hackett entwickelt und ist ausführlich in ihrem Buch »Relax and See« (1955) beschrieben. Der Zweck der Übung ist der gleiche wie der der vorhergehenden Übung: Es geht um die Entspannung der Augen und darum, die Augen dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten. Man kann die Übung bequem morgens im Bad machen.



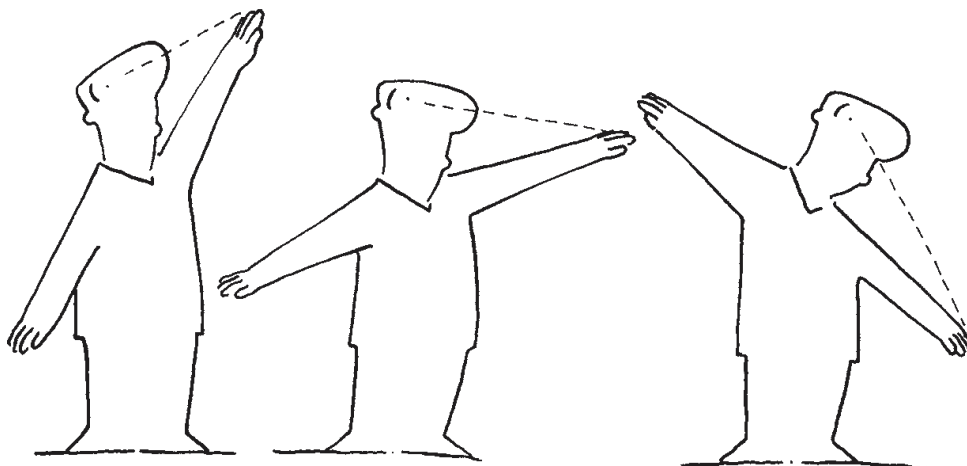
1. Stellen Sie sich vor einen Spiegel, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.
2. Bedecken Sie Ihr gesundes Auge mit einer Hand und schauen Sie mit dem anderen geradeaus.
3. Drehen Sie sich nun mit dem Oberkörper in die Richtung, in die sich das Auge drehen soll, bis Sie Ihr Auge im Spiegel sehen. Ist Ihr linkes Auge beispielsweise nach innen gedreht, drehen Sie sich nach links.
4. Kehren Sie langsam in die Startposition zurück. Wiederholen Sie das vier- bis sechsmal.
5. Nun bedecken Sie Ihr linkes Auge und drehen sich nach rechts, um das rechte Auge im Spiegel zu sehen.

Machen Sie das zwei- bis dreimal. Bei dieser Übung geht es stets darum, das abweichende Auge dazu zu bringen, sich korrekt auszurichten. Dies verbessert die Zusammenarbeit der Augen.

Die ausgleichende Schwingübung

Hier eine weitere Übung von Clara Hackett zur Behandlung von Strabismus, die ebenfalls darauf abzielt, die Augen dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten. Es ist immer gut, wenn man mehrere Übungen zur Verfügung hat, mit denen man spielen kann.

1. Stellen Sie sich aufrecht hin (die Füße etwa schulterbreit voneinander entfernt) und strecken Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe aus.
2. Drehen Sie den Kopf immer in die Richtung, die der des abweichenden Auges entgegengesetzt ist. Ist also Ihr linkes Auge nach innen gedreht oder Ihr rechtes nach außen, drehen Sie den Kopf nach links und blicken auf Ihre linke Hand, während Kopf und Körper sich bewegen.
3. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach rechts, wobei sich der linke Arm in Richtung Zimmerdecke hebt und der rechte Arm sich dem Boden nähert.
4. Richten Sie den Oberkörper wieder auf und beugen Sie sich dann nach links, wobei sich der rechte Arm hebt und der linke Arm senkt. Machen Sie das sechs- bis achtmal.
5. Wechseln Sie nun die Seiten und machen Sie dasselbe, während Sie die rechte Hand anschauen.
6. Ist Ihr rechtes Auge nach innen gedreht oder Ihr linkes Auge nach außen, machen Sie die Übung wie oben beschrieben, beginnen jedoch mit der Drehung des Kopfes in Richtung der rechten Hand.



Die Posaunenübung

Diese Übung wurde erstmals von Janet Goodrich in ihrem ausgezeichneten Buch »Natürlich besser sehen« (1995) empfohlen. Wie der Name schon sagt, bewegt man bei dieser Übung ein Objekt vor und zurück, so wie es ein Posaunenspieler mit seinem Instrument macht.



Wenn das Auge nach außen schießt, bewegen Sie das Paddel von außen über die Körpermittellinie.



Wenn das Auge nach innen schießt, bewegen Sie das Paddel von der Körpermittellinie weg nach außen.

Zuerst müssen Sie Ihr »Instrument« herstellen. Basteln Sie sich ein Paddel (ähnlich einem Tischtennisschläger) aus buntem Karton. Kleben Sie ein paar Sticker auf die Pappe, damit es viele interessante Dinge anzuschauen gibt.

Ist Ihr rechtes Auge nach außen gedreht, bedecken Sie das linke Auge mit der Hand und bewegen Sie Ihr »Instrument« über die Mittellinie Ihres Körpers nach außen zur Linken. Versuchen Sie die Details auf dem Paddel so lange wie möglich zu fokussieren, während Sie es vor- und zurückbewegen.

Ist das linke Auge nach außen gedreht, bedecken Sie das rechte Auge, während Sie das Paddel langsam über die Mittellinie Ihres Körpers nach rechts außen vor- und zurückbewegen. Schauen Sie sich einige Details auf den Bildern an und versuchen Sie, diese so lange wie möglich zu fokussieren.

Ist das linke Auge nach innen gedreht, bedecken Sie das rechte Auge und bewegen das Paddel von der Mittellinie Ihres Körpers weg nach links.

Ist das rechte Auge nach innen gedreht, bedecken Sie das linke Auge und bewegen das Paddel von der Mittellinie Ihres Körpers weg nach rechts. Versuchen Sie jeweils, die aufgeklebten Bilder auf dem Paddel so lange wie möglich zu fokussieren.



Leo Angart

[Vergiss deine Brille](#)

Mit effektiven und gezielten Übungen zurück zur natürlichen Sehkraft. Mit persönlichem Sehtest

232 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de