

# *Inhalt*

Geleitwort von M. F. Leite Ribeiro .....	9
Vorwort des Autors .....	11
Einführung .....	20
<b>KAPITEL 1: WIE ICH MICH SELBST VON MEINER BLINDHEIT HEILTE .</b>	<b>23</b>
Wie ich die Bates-Methode für mich entdeckte .....	29
<b>KAPITEL 2: ZEHN SCHRITTE ZU BESSEREM SEHEN .....</b>	<b>41</b>
Schritt 1: Der „Große Schwung“ .....	42
Wie Sie den Großen Schwung ausführen sollten .....	43
Schritt 2: In die Ferne schauen .....	47
Wie Sie feststellen, welches Ihr stärkeres Auge ist .....	50
Vorbeugung gegen den Grauen Star .....	51
Schritt 3: Die Peripherie erkunden .....	52
Übung 1 für peripheres Sehen: In die Ferne schauen .....	53
Übung 2 für peripheres Sehen: Zettel auf die Nase kleben ...	53
Schritt 4: Sonnenbaden und in den Himmel schauen .....	56
Das Sonnenbaden .....	56
In den Himmel schauen .....	59
Schritt 5: Nachtspaziergang .....	61
Schritt 6: Palmieren .....	63
Die Vorbereitung auf das Palmieren .....	64
So palmieren Sie richtig .....	67
Visualisieren beim Palmieren .....	68
Die Atmung beim Palmieren .....	69
Die Ohren entspannen .....	70
Wie lange palmieren .....	71
Nutzbringende Effekte des Palmierens .....	71
Das Palmieren mit anderen Übungen kombinieren .....	72

Schritt 7: Den Fokus verlagern .....	74
Wie Sie die Fokusverlagerung üben .....	75
Noch mehr Details anschauen .....	77
Das Kleingedruckte lesen .....	80
„Die Buchstaben sind schwarz und die Seite ist weiß ...“ ...	86
Probleme mit dem schwächeren Auge .....	90
Schritt 8: Das stärkere Auge blockieren .....	92
Mit einer Sonnenbrille experimentieren .....	94
Noch einmal: Details anschauen .....	98
Schritt 9: Blinzeln .....	103
Schritt 10: Gesundheit und Wohlbefinden für Augen	
und Körper .....	107
Richtig gehen .....	107
Die Augen ausruhen lassen .....	107
Richtig atmen .....	110
Den Nacken entspannen .....	111
Die Augenmuskeln dehnen .....	115
Einen schönen Anblick genießen .....	117
Nicht die Augen zusammenkneifen! .....	119
<b>KAPITEL 3: EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ARBEIT AM COMPUTER .....</b>	<b>121</b>
Wie Sie Ermüdungserscheinungen reduzieren .....	122
<b>KAPITEL 4: BRECHUNGSFEHLER REDUZIEREN UND KORRIGIEREN ...</b>	<b>129</b>
Kurzsichtigkeit .....	136
Das Übungsprogramm bei Kurzsichtigkeit .....	138
Weitsichtigkeit .....	149
Das Übungsprogramm bei Weitsichtigkeit .....	150
Alterssichtigkeit .....	156
Das Übungsprogramm bei Alterssichtigkeit .....	157
Überschriften, Groß- und Kleingedrucktes .....	160

Hornhautverkrümmung .....	171
Das Übungsprogramm bei Hornhautverkrümmung .....	172
<b>KAPITEL 5: SCHIELEN UND SCHWACHSICHTIGKEIT ÜBERWINDEN ..</b>	<b>179</b>
Das Übungsprogramm bei Schielen .....	181
Zusatzübungen bei Schielen .....	182
Augenzittern .....	208
<b>KAPITEL 6: AUGENERKRANKUNGEN – WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN</b>	<b>213</b>
Grauer Star .....	213
Das Übungsprogramm bei Grauem Star .....	218
Anmerkung zu Operationen bei Grauem Star .....	219
Zusatzübung bei Grauem Star .....	220
Diabetes .....	222
Das Übungsprogramm bei Diabetes .....	226
Zusatzübungen bei Diabetes .....	228
Anmerkung zu Laserbehandlungen .....	231
Grauer Star und Diabetes .....	232
Keratokonius .....	232
Grüner Star .....	235
Das Übungsprogramm bei Grünem Star .....	248
Körperbezogene Zusatzübungen bei Grünem Star .....	249
Weitere Hinweise zu Übungen bei Grünem Star .....	250
Neurologische Probleme und Sehvermögen .....	262
Sehnerventzündung .....	266
Wie Sie eine Schädigung des Sehnervs beheben können ...	268
Netzhautablösung und Netzhautriss .....	276
Das Übungsprogramm bei Netzhautablösung .....	278
Zusatzübung mit Dunkelheit und Licht .....	279
Glaskörperabhebung .....	281
Makula Pucker und Makulalöcher .....	285

Das Übungsprogramm bei Makula Pucker und Makulalöchern .....	285
Zusatzübung: Lochbrille .....	286
Retinitis pigmentosa .....	288
Das Übungsprogramm bei Retinitis pigmentosa .....	289
Zusatzübungen bei Retinitis pigmentosa .....	292
<b>KAPITEL 7: MIT KINDERN ARBEITEN .....</b>	<b>299</b>
<b>KAPITEL 8: DIE BLINDEN FLECKEN KONVENTIONELLER</b>	
<b>AUFFASSUNGEN VOM SEHEN .....</b>	<b>319</b>
Das verborgene Risiko von Sonnenbrillen .....	319
Risiken und Nebenwirkungen von Kontaktlinsen oder Brillen .....	323
<b>SCHLUSSWORT: DIE REALEN KOSTEN VON AUGENPROBLEMEN .....</b>	<b>329</b>
<b>ANHANG .....</b>	<b>335</b>
Danksagungen .....	335
Stichwortverzeichnis .....	337
Über den Autor .....	341