

Inhalt

Zur Einstimmung: Erfahrungen mit der Nakagawa-Methode . .	9
Einleitung: Wenn wir das Potenzial des Sehvermögens voll ausschöpfen, ändert das unser ganzes Leben	25
1 Die Bedeutung der Sehkraft in unserem Leben	37
Die Welt der Blinden erleben	37
Ihre Sehkraft entwickelt sich mit Ihnen.	40
Biologische Rhythmen	42
Vom falschen Gebrauch der Sehkraft und den Folgen . . .	45
Sehgewohnheiten, die schaden	47
<i>Augenöffner: Wie mein Seh-Fitness-Programm entstand . .</i>	<i>53</i>
2 Die rasant zunehmende Kurzsichtigkeit	55
Nachlassende Sehschärfe ist ein wichtiges Signal des Körpers	55
Schwache Augen mindern die Sehkraft des Gehirns	57
Wie gut behaupten Sie sich gegen Ihren Computer?	59
Die Epidemie der computerbedingten Kurzsichtigkeit . . .	62
Schauen Sie nur noch mit einem Auge?	64

Computerbedingte Kurzsichtigkeit – ein deutliches Warnzeichen	65
Der steife Hals – ein großes Problem für die Augen	67
<i>Augenöffner: Wer kann Pilot werden?</i>	72

3 Sehübungen fürs Gehirn mobilisieren ungenutzte

Sehkraft.	75
Die Sehkraft vom Gehirn aus verbessern	75
Weshalb Sie sehen können, wenn Sie daran glauben.	78
Wie stark ist die Sehkraft Ihres Gehirns?	81
1 + 1 = 2 – stimmt das auch beim Sehen?	82
Brillen und Kontaktlinsen für den Geist	84
Die Wirkung von Brillen zur Wiederherstellung des Sehvermögens	85
Die Wirkung von Kontaktlinsen zur Verbesserung des Sehvermögens	87
Gehirntraining 1: zur Verbesserung Ihres Konzentrations- vermögens	88
Gehirntraining 2: zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses	93
Gehirntraining 3: zur Verbesserung des Vorstellungs- vermögens	97
Gehirntraining 4: für ein größeres Gesichtsfeld und gegen den Tunnelblick	99
Gehirntraining 5: zum Anfreunden mit Hell-Dunkel- Kontrasten	102
Gehirntraining 6: für bessere Koordinierung von Gehirn, Augen und Körper	107
<i>Augenöffner: Wenn man nicht Vorhandenes sieht und Vorhandenes nicht sieht</i>	109

4	Augenübungen zur Wiederherstellung der Sehkraft	111
	Bewegungstraining für die Augen	111
	Verbesserung der Sehkraft bei Kurzsichtigkeit und Astigmatismus: Patientenberichte	114
	Was tun bei Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schwachsichtigkeit und Schielen?	122
	Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen und Schwachsichtigkeit überwinden: Eltern berichten	127
	Augentraining 1: für bessere Beweglichkeit der Augen. . .	134
	Augentraining 2: für optimale Balance beider Augen (wichtig für Augen und Gehirn)	138
	Augentraining 3: zum schnellen Wechsel zwischen fern und nah	142
	Augentraining 4: gegen computerbedingte Kurzsichtigkeit	144
	Augentraining 5: gegen müde Augen.	152
	Augentraining 6: bei trockenen Augen	154
	<i>Augenöffner: LASIK-Flüchtlinge</i>	160
5	Weitsichtigkeit und andere Alterserscheinungen erst gar nicht aufkommen lassen	165
	Anti-Aging für die Augen	165
	Altersweitsichtigkeit – einige Beispielfälle	168
	Wie alt sind Ihre Augen und Ihr Gehirn wirklich?	171
	Weitsichtigkeit mithilfe dreier Prinzipien abwehren.	173
	Stressabbau für Augen und Gehirn	177
	Schwache Augenmuskeln trainieren	178
	Die Netzhaut mit der Augen-Balance-Maske anregen . . .	182
	Der Segen der Wärme	186

Mit der Kraft der Heidelbeeren gegen das Altern der Augen.....	189
Altersbedingte Augenprobleme und was man dagegen tun kann.....	190
<i>Augenöffner: Weitsichtigkeit bei Kindern</i>	197
6 Ihre Sehkraft gehört zu Ihren besten Freunden.....	199
Sehen ist Leben.....	199
Sehen beim Sport.....	202
Sehen im Beruf: im Stehen arbeiten.....	208
Sehen im Beruf: Seh-Training zum Schnelllesen.....	210
Sehen den ganzen Tag: die Augen als Quelle der Vitalität.....	220
Erfrischendes Vergessen.....	223
<i>Augenöffner: Sehkraft ist Lebenskraft</i>	227
Ausblick: Krankheit ist nur ein Schatten.....	229