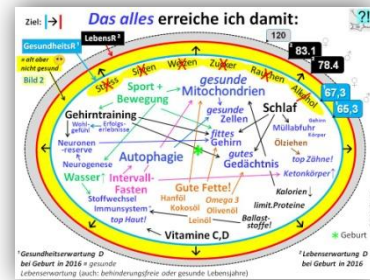


Sehkraft wieder top!

Diesen Artikel habe ich am 20.02.2022 aktualisiert (UPDATE)

Ich brauche keine Brille mehr!

Keine Lesebrille, keine Brille fürs Smartphone, keine Fernbrille beim Autofahren!



Denn seit Ende 2015 mache ich drei Mal täglich Augentraining, jeweils nicht mehr als 5 Minuten. **UPDATE: Ich mache ein Mal morgens die Augenübungen, mehr brauche ich nicht mehr zu machen.**

Die Übungen habe ich auf Youtube gefunden, nach einem entsprechenden Hinweis von Maxi, einer Freundin meines Freundes Helmut.

Ein Video von Professor Wladimir Zhdanov war das erste Video war, das ich mir zu diesem Thema angesehen habe: „Vladimir Zhdanov - Sehen ohne Brille“. Am besten auf YouTube "Zhdanov Augentraining" eingeben

Die von Zhdanov entwickelte Methode basiert auf einer Entdeckung des amerikanischen Professors William Bates, die dieser im Jahre 1901 veröffentlichte.

Ende 2015 trug ich meine erste Gleitsichtbrille, in 2014 gekauft, etwas über ein Jahr; mich hatte es mich beim Autofahren sehr gestört, dass ich mit der reinen Fernbrille, die ich seit 2008 trug, die Instrumente nicht oder nur schlecht ablesen konnte.

Billige Lesebrillen hatte ich schon länger in Benutzung, gleich mehrere davon waren in Auto und Wohnung verteilt.

Tja, und als ich dann also gerade überlegte, ob ich mir eine zweite Gleitsichtbrille mit Sonnenbrilleneffekt anfertigen lassen sollte, lernte ich also die Zhdanov-Methode kennen. Und schon nach ungefähr vier Wochen Training bemerkte ich die Verbesserungen, und nach weiteren vier Wochen brauchte ich die Brillen nicht mehr – nicht die Gleitsichtbrille, nicht die Lesebrillen!

Das ist bis heute (Mitte 2020) so geblieben. **UPDATE: Das ist auch heute noch so!** Allerdings mache ich wirklich konsequent die Zhadov-Übungen, die ich erweitert habe um andere Video-Übungen und Übungen aus einem eBook

(Jonathan Barnes: Improve your Eyesight – A Guide to the Bates Method for Better Eyesight without Glasses).

UPDATE: Die zusätzlichen Übungen mache ich nicht mehr, die Zhdanov-Übungen reichen aus.

Ich lese viel auf einem eBook-Lesegerät, arbeite viel am Computer, und ich schaue gern auch mal ein-zwei Stunden Fernsehen. Die dann auftretende Eintönigkeit der Beanspruchung der Augenmuskulatur verschlechtert sofort mein Sehvermögen. Mit den Übungen aber und viel Blinzeln zwischendurch bekomme ich die „augenmuskulären“ Verspannungen schnell wieder weg.

Was meinen Augen auch hilft: Wir gehen jeden Tag drei Mal mit unseren Hunden raus. Bei diesen Gassirunden gehen die Blicke ständig zwischen fernen und nahen Objekten hin und her, und schon dieser einfache Wechsel ist gutes Training für die Augenmuskeln.