

Überkreuzbewegung:

Wenn du deine Krabbelphase nachholen möchtest, um deine „Gehirnbrücke“ zu stärken:
2x täglich 8 Wochen lang die Überkreuzbewegung durchführen.

Liegende Acht:

Um den Energiefluss im Gehirn zu fördern, eine liegende Acht mit dem Kopf in die Luft zeichnen.

Posaunen:

Beobachte deine Hand, die sich vom Nahbereich in den Fernbereich bewegt und wieder zurück. Du förderst die Flexibilität deiner Augen und erweiterst deinen Sehbereich.

Palmieren:

Immer wenn deine Augen müde, verspannt oder gerötet sind, verwöhne sie mit einer Pause. Reibe deine Hände bis sie warm werden. Dann lege die Handflächen auf deine Augen und genieße die entspannende Dunkelheit. Um dich noch besser zu entspannen, atme bis in den Bauchraum.

Vorstellung trainieren:

Trainiere dein Sehzentrum, damit du wieder besser siehst. Nimm ein Kalenderbild. Male mit deinem Nasenpinsel das Bild mit offenen Augen nach. Schließe die Augen und male das Bild in deiner Vorstellung mit allen Farben und Details nach. Danach öffnest du wieder deine Augen und staunst, was sich auf dem Bild verändert hat.

Genauso machst du es mit einem Text mit kleiner werdender Schriftgröße. Schau welche Schriftgröße du noch lesen kannst. Dann drehe den Text auf den Kopf und male mit deinem Nasenpinsel weiße Farbe zwischen die Zeilen. Schließe deine Augen und male nochmals weiße Farbe in der Vorstellung zwischen die Zeilen. Öffne deine Augen und schau, ob du jetzt kleinere Schriftgrößen lesen kannst.

2 Fingerspiel:

Einen Zeigefinger hältst du 20 cm von der Nasenspitze entfernt, den 2. Zeigefinger 40 cm. Wenn du den nasennahen ZF anschaust, siehst du 2 ZF in der Ferne. Fokussiere den nasennahen Zeigefinger und posau-ne diesen bis zur Nasenspitze und wieder zurück.

Schau auf die untenstehenden Zeilen und stelle fest, welche Zeile du aus einer normalen Leseentfernung lesen kannst. Überprüfe auch, ob es zwischen beiden Augen einen Unterschied gibt, indem du die Augen abwechselnd schließt:

Sehtest Altersweitsichtigkeit:

20/50 A b C d E f G h I j K 1 3 5 7 9 2 4 6 8

20/40 A b C d E f G h I j K 1 3 5 7 9 2 4 6 8

20/30 A b C d E f G h I j K 1 3 5 7 9 2 4 6 8 Deine Lesefähigkeit ist für die meisten Situationen ausreichend, hast aber wahrscheinlich Schwierigkeiten, bei schlechtem Licht zu lesen.

20/25 A b C d E f G h I j K 1 3 5 7 9 2 4 6 8 Deine Lesefähigkeit ist ziemlich gut – nur ein ganz kleines bisschen unter dem Optimum.

20/20 A b C d E f G h I j K 1 3 5 7 9 2 4 6 8 Gratulation. Du hast auch im Nahbereich perfekte Lesefähigkeit.