

Altersweitsichtigkeit spricht sehr gut auf Sehtraining an. Das Ziel dabei ist es, den Nahpunkt des Scharfsehens näher an den normalen Abstand von 15 cm vom Auge heran zu bringen. Wenn du diese Schriftgröße ohne Lesebrille lesen kannst, brauchst du keine Lesebrille mehr. Trainiere deine Augen, um die kleineren Schriftgrößen zu lesen. (14)

Offiziere, die Rekruten im Bogenschießen trainierten, entdeckten, dass man das Sehvermögen verbessern kann, indem man entspannt mit den Augen dem Flug eines Pfeils folgt. Dadurch verbessert man nicht nur seine Fokussierfähigkeit, sondern normalisiert auch seine Sehschärfe – man kann sie sogar über die Normalsichtigkeit hinaus steigern. Selbst wenn du bereits ausgezeichnet sehen kannst, kannst du deine Sehfähigkeit trotzdem verbessern. Spiele einfach ein bisschen mit deiner Sehfähigkeit. (12)

Menschen, deren Sehvermögen sich am Nahpunkt verschlechtert, sollten mehrmals täglich einen sehr klein gedruckten Text lesen. Zuerst bei gutem Tageslicht und dann bei verschiedenen künstlichen Lichtquellen. Bringe den Text immer näher an deine Augen heran, bis du ihn aus einer Entfernung von circa fünfzehn Zentimetern oder weniger lesen kannst. Auf diese Weise wirst du nicht nur auf eine Lesebrille verzichten können, sondern auch all die Augenprobleme umgehen, die heutzutage so häufig auftreten. Natürlich klares Sehen ist das, was die Natur für deine Augen vorgesehen hat. (10)

Der Druck auf diesem Text erscheint dir schwärzer, wenn du einen Moment die Augen schließt und dir ein leeres, weißes Blatt Papier vorstellst, bevor du die Augen wieder öffnest. (9)

Es ist wichtig, für Entspannung der Augenmuskeln zu sorgen, damit sie sich voll ausdehnen und zusammenziehen können. Wir erreichen das mit einer einfachen Übung, bei der wir immer kleiner gedruckte Texte lesen. Danach kannst du deine Augen mit deinen Handflächen abdecken und palmieren. (8)

Deine Augen versuchen natürlich, auf einen Gegenstand scharf zu stellen, wenn du ihn langsam vor und zurück bewegst, während du ihn anblickst. Wenn du den Stift vor deinem Nahpunkt bewegst, trainierst du deine Augenmuskeln und erweiterst damit den Bereich deines Klar-Sehens. Die Bewegung ist ähnlich wie die eines Posaunisten. Diese Schriftgröße entspricht ca. der 20/30 Sicht. (7)

Es gibt ein visuelles Phänomen, das einen Anstieg der Sehfähigkeit über 20/20 bewirken kann: wenn man zunächst ein entfernteres Objekt anschaut als das, was man tatsächlich sehen will. Dann auf das nähergelegene Objekt blickt, fällt es den Augen leichter, dieses Objekt zu fokussieren. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn man den Blick über die Konturen des entfernteren Objektes schweifen lässt. Wenn du deine Aufmerksamkeit über den Bereich ausdehnt, in dem du normalerweise gut sehen kannst, trainierst und erweiterst du deine Sehfähigkeit. Deine Augen werden deiner Absicht folgen.

Besatzungen von Rettungshubschraubern, die Gebiete in der Wildnis überfliegen, um vermisste oder hilflose Personen ausfindig zu machen, wenden ähnliche Strategien an. Sie benutzen bei ihrer Suche zum Beispiel ein imaginäres Gitter, während sie sich auf immer kleinere Objekte konzentrieren. (6)

Herzlichen Glückwunsch, wenn du dies hier lesen kannst, sowohl mit künstlichem Licht, als auch mit Tageslicht, dann hast du 20/20 Sehfähigkeit. Um deine Sehfähigkeit in der Nähe zu erhalten, musst Du mindestens einige Male jeden Monat kleine Schrift wie diese lesen. Nimm etwas, das dich wirklich interessiert und verkleinere es. Dann lies es mit normalem Licht und dann mit einer einzigen Kerze. Du kannst dir ein Glas Wein als Belohnung gönnen! Wenn du mit dem absolut geringst möglichen Licht liest, trainierst du dein visuelles System, mit wenig Licht leicht zu lesen. Nun such dir eine dunkle Stelle im Raum und lies diesen Text hier nochmals. Wie ging das? Mach das von nun an ungefähr einmal in der Woche und deine Sehfähigkeit wird für den Rest deines Lebens herausragend sein. (5)