

Inhalt

Einführung	9
1 Normalsichtigkeit und Fehlsichtigkeit	13
1.1 Drei Bereiche	16
1.2 Übungen - ein sinnvoller Weg	17
1.2.1 Mit oder ohne Brille üben?	20
1.2.2 Der erste Schritt: Bestandsaufnahme	21
1.2.3 Übung 1: Bestandsaufnahme	23
2 Das Schielen	25
2.1 Was sieht ein Schieler? Was sieht er nicht?	28
2.1.1 Die drei Varianten des Schielens	29
2.1.1.1 Strabismus divergens	30
2.1.1.2 Strabismus convergens	31
2.1.1.3 Das Höhenschielen	32
2.2 Der Übungsweg für Schieler	33
2.2.1 Wo ist das zweite Bild?	33
2.2.1.1 Übung 2: Die Suche nach dem verschollenen Bild	35
2.2.2 Das Wechseln des Führungsauges	37
2.2.2.1 Übung 3: Das Wechseln des Führungsauges	38
2.2.3 Kontrolle über die Augenmuskulatur	39
2.2.3.1 Übung 4: Kontrolle über die Augenmuskulatur gewinnen	42
2.3 Fusion - die Verschmelzung der Bilder	43
2.3.1 Pseudofusion: eine Krücke für das Gehirn	45
2.3.1.1 Übung 5: Pseudofusion	47
2.3.2 Echte Fusion	48
2.3.3 Auf dem Weg zur Fusion	50
2.3.3.1 Übung 6: Der Weg zur Fusion der Bilder	55
2.3.4 Horror Fusionis	56
2.3.5 Psychische Hintergründe	58

2.3.6	Beobachtungen über Linkshändigkeit	61
2.4	Übung für das Höhenschielen.....	62
2.4.1	Übung 7: Übung für das Höhenschielen	65
3	Der Weiche Blick	67
3.1	Übung 8: Der Weiche Blick.....	71
3.2	Abbildungen zur Wirkung des Weichen Blicks beim Strabismus convergens	72
4	Kurz- und Weitsichtigkeit.....	75
4.1	Das Üben mit den Farbkreisen (1).....	77
4.2	Dominanzprobleme	79
4.3	Das Üben mit den Farbkreisen (2).....	80
4.4	Übung 9: Die Farbkreise (bei Kurz- und Weitsichtigkeit)	82
4.4.1	Die Farbkreise für Schieler	84
5	Die Knotenschnur	85
6	Übungen für Kinder	89
6.1	Zwei Finger sehen.....	89
6.2	Größenvergleiche.....	90
6.3	Weicher Blick	90
6.4	Einäugiges Malen mit der „schwachen“ Hand	90
6.5	Memory	91
7	Wohltuendes und Belebendes für die Augen.....	93
7.1	Fokussierungsübung	93
7.2	Schwünge.....	94
7.3	Müde Augen: Augen schließen	94
7.4	Unscharf sehen	95
7.5	Palmieren	95
7.6	Augenmassage	96
7.7	Augengymnastik.....	96
7.8	Kaltwasserspülung.....	96
7.9	Sonnenlicht	97

7.10	Das Sonnenkaleidoskop.....	98
7.11	Das „magische“ Sehen.....	99
8	Das Sehen und die Seele	101
	Literatur	103