



(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.