



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

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 (und viel Wassertrinken für den Flüssigkeitshaushalt!) bekomme ich die „augenmuskulären“ Verspannungen schnell wieder weg.

Was den Augen auch hilft: Wir gehen jeden Tag drei Mal mit unseren Hunden raus. Bei diesen Gassirunden versuche ich bewusst, immer wieder auch weit entfernte Objekte zu fokussieren; denn schon dieser einfache Wechsel *fern-nah-fern-nah* ist gutes Training für die Augenmuskeln!