

Natürliche Tipps zur Wiederherstellung der Sehkraft

- Der Grund, warum sich die Sehkraft der Menschen verschlechtert, ist, dass sie die meiste Zeit Brillen mit voller Stärke (die es ihnen ermöglicht, eine Tafel in 5 m Entfernung klar zu sehen) verwenden, um auf Handys, Computer oder Bücher zu schauen. Dies führt dazu, dass sich ihre Augäpfel verformen.
- Nachdem Sie mehrere Tage lang eine Brille mit einer 150-200 Grad Reduktion verwendet haben, werden Sie nicht mehr zu einer Brille mit voller Stärke zurückkehren wollen. Letztere wird sehr unangenehm.
- Das Verständnis von Kurzsichtigkeit ist entscheidend - sie wird durch Veränderungen der Augenmuskeln verursacht, nicht nur durch Genetik oder Lichtexposition.
- Das wichtigste Prinzip ist "gerade eben klar" - trage eine Brille, die Dinge gerade so klar macht, dass sie ohne Anstrengung erkennbar sind.
- Für die Nutzung am Computer oder Telefon ist eine Reduzierung um 150-200 Grad oft gut geeignet.
- Halte ein Paar mit einer stärkeren Sehstärke für das Autofahren und wichtige Aufgaben bereit, die perfekte Sicht erfordern.
- Erwarten Sie langsamen Fortschritt - etwa 25 Grad Reduktion alle drei Monate ist gut.
- Strebe nicht nach perfekter Klarheit. Leicht verschwommene Sicht ist Teil des Verbesserungsprozesses.
- Verwenden Sie die Formel: $\text{Myopiegrad} = 100 / \text{Klarer Abstand (in Metern)}$ für eine grobe Einschätzung.
- Zwing dich nicht, klar zu sehen - lass deine Augen sich natürlich anpassen.
- Lerne die Mechanik deiner Augen kennen - zu verstehen, wie die äußeren Augenmuskeln funktionieren, hilft dabei, bessere Entscheidungen für deine Sehkraft zu treffen.
- Kurzsichtigkeit erfordert das Tragen einer Brille, was bei Aktivitäten wie Basketballspielen oder beim Tragen eines Huts lästig sein kann. Der Hut kann nicht so weit über die Haut gezogen werden, um mehr Wärme zu bieten, da die Brille Platz einnimmt. Das Vergessen der Brille beeinträchtigt ebenfalls die Sehkraft.
- Auch wenn sich manche Menschen zu alt oder zu faul fühlen, um ihre Kurzsichtigkeit anzugehen, ist es entscheidend, Maßnahmen zu ergreifen, um zukünftige Generationen vor denselben Herausforderungen zu bewahren.

- Der Verbesserungsprozess braucht Zeit - Kurzsichtigkeit, die sich über Jahre entwickelt hat, wird Zeit benötigen, um sich zu verbessern.
- Der Punkt ist, dass unsere Augen die meisten Objekte, die wir betrachten möchten, klar sehen können. Wenn wir Objekte etwa 10 cm weiter weg bewegen, werden sie unscharf. Dies zeigt, dass wir unsere Augen korrekt verwenden.
- Da wir die meiste Zeit Telefone oder Computer verwenden, müssen wir die Stärke unserer Brillengläser reduzieren, um unsere Augen richtig zu nutzen.
- Betrachten wir den Fall von Presbyopie-Linsen. Wenn Menschen altern, verändert sich die Form ihrer Augenmuskeln in eine entgegengesetzte Richtung wie bei Myopie. Wir können die Prinzipien, die bei Presbyopie-Linsen angewendet werden, auch auf Myopie-Linsen übertragen.
- Ich empfehle multifokale Gleitsichtgläser. Basierend auf Ihrem Rezept und unter der Annahme, dass die korrekte Sehschärfe 0,9 beträgt, lautet der Vorschlag, die zusätzliche Korrektur für die Nahsicht auf +1,75 D bei Kurzsichtigkeit (mit unverändertem Astigmatismus) festzulegen, während die zusätzliche Korrektur für die Fernsicht +1,00 D bei Kurzsichtigkeit (mit unverändertem Astigmatismus) beträgt.