

Experimentelle Überprüfung der Methode zur natürlichen Sehkraftwiederherstellung

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung
 2. Hintergrund
 3. Methodik
 - Erster Bericht
 - Folgeberichte
 4. Ergebnisse
 - Reduzierung von Myopie und Astigmatismus
 - Brillenanpassung und Methodik
 5. Praktische Tipps
 6. Grundlegende Ursache und theoretische Implikationen
 7. Fazit
 8. Zukunftsausblick
 9. Referenzen
 10. Zitierung
-

Einführung

In diesem Artikel präsentiere ich die Ergebnisse eines Experiments, das die Wirksamkeit der natürlichen Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft überprüft, die von den Arbeiten von Todd Becker (2014) und Yin Wang (2022) inspiriert ist. Die Methode, wie von Becker vorgeschlagen, beinhaltet das Tragen von Brillen mit einer geringeren Myopie-Stärke als die tatsächliche Verordnung, mit dem Ziel, den Grad der Kurzsichtigkeit im Laufe der Zeit zu reduzieren. Yin Wangs jüngere Arbeit baute auf Beckers Grundlagen auf und bot Einblicke in die biologischen Mechanismen, die diesem Ansatz zugrunde liegen. Durch mein persönliches Experiment, das über den Zeitraum eines Jahres durchgeführt wurde, habe ich signifikante Verbesserungen sowohl bei der Kurzsichtigkeit als auch beim Astigmatismus beobachtet. Dieser Artikel beschreibt den Prozess, die Ergebnisse und die Schlussfolgerungen aus meinem Experiment.

Hintergrund

Myopie, auch bekannt als Kurzsichtigkeit, ist eine weit verbreitete Erkrankung, die weltweit zunimmt. Die Ursachen sind vielfältig und umfassen sowohl genetische als auch umweltbedingte Faktoren. Insbesondere moderne Lebensstile, die durch langandauernde Naharbeit (z. B. Lesen, Bildschirmzeit) gekennzeichnet sind, wurden mit dem Anstieg der Myopiefälle in Verbindung gebracht. Laut der Methode von Todd Becker, die erstmals 2014 vorgestellt wurde, kann Myopie durch die schrittweise Reduzierung der Stärke von Korrekturlinsen rückgängig gemacht werden, wodurch die Augenmuskeln angeregt werden, ihre natürliche Form wiederzuerlangen.

Darüber hinaus erforschte Yin Wang in seiner Arbeit aus dem Jahr 2022 weiterhin die Methoden zur Umkehrung von Kurzsichtigkeit durch Linsenanpassungen und aktives Fokussieren. Er baute auf Beckers Theorie auf und schlug einen Mechanismus vor, bei dem die Reduzierung der Stärke von Korrekturlinsen die Entspannung und Umformung der Augenmuskeln fördert, was letztendlich zu einer verbesserten Sehkraft führt. Wangs Forschung fügte eine weitere Ebene des Verständnisses über die biologischen Veränderungen hinzu, die mit diesem Prozess verbunden sind.

Ein Artikel mit dem Titel "Myopie: Eine moderne, aber reversible Krankheit", der auf dem Ancestral Health Symposium 2014 vorgestellt wurde, hob hervor, dass Myopie ein reversibler Zustand ist. Die Theorie besagt, dass sich Myopie in zwei Stadien entwickelt: (1) Naharbeit verursacht eine Linsenkrampf (Pseudo-Myopie), und (2) die Verwendung von Minusgläsern korrigiert das Sehvermögen vorübergehend, was zu einer Verlängerung des Augapfels und weiterer Myopie führt. Diese Methode des aktiven Fokussierens und der schrittweisen Reduzierung der Linsen hat sich als vielversprechender Ansatz erwiesen, um das Fortschreiten der Myopie im Laufe der Zeit umzukehren.

Dieses Experiment, das ich im März 2022 begann, testet die Auswirkungen der Reduzierung von Kurzsichtigkeit durch eine schrittweise Verringerung der Brillenwerte. Während dieses Experiments habe ich sorgfältig die Veränderungen der Kurzsichtigkeit und des Astigmatismus dokumentiert, um die Wirksamkeit dieser Methode zu bewerten.

Methodik

Erster Bericht Die folgende Tabelle zeigt die Messungen von Myopie (Kurzsichtigkeit) und Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) vom 5. März 2022:

Datum	Myopie links (°)	Astigmatismus links (°)	Myopie rechts (°)	Astigmatismus rechts (°)
2022.03.05	350	225	575	175

Nachfolgende Berichte Die folgenden Tabellen zeigen meine Messwerte für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus vom 13. November 2022 bzw. 20. April 2023:

Datum	Myopie links (°)	Astigmatismus links (°)	Myopie rechts (°)	Astigmatismus rechts (°)
2022.11.13	325	200	550	175
2023.04.20	300	125	500	125

Ergebnisse

Reduzierung von Kurzsichtigkeit und Astigmatismus Im Laufe des Experiments wurden signifikante Verbesserungen festgestellt:

- Die Kurzsichtigkeit meines linken Auges hat sich von 350 auf 300 Dioptrien verringert (eine Abnahme um 50 Dioptrien).
- Die Kurzsichtigkeit meines rechten Auges hat sich von 575 auf 500 Dioptrien verringert (eine Abnahme um 75 Dioptrien).
- Beide Augen zeigten eine Verbesserung des Astigmatismus, wobei sich der Astigmatismus des linken Auges von 225 auf 125 Dioptrien und der des rechten Auges von 175 auf 125 Dioptrien verringerte.

Diese Ergebnisse waren unerwartet und äußerst ermutigend, da sie bestätigten, dass die natürliche Methode zur Wiederherstellung des Sehvermögens eine merkliche Wirkung hatte.

Brillenadaptation und Methodik Um die Ergebnisse besser zu verstehen, habe ich meine Brillenwechsel während des Experiments sorgfältig verfolgt. Im November 2022 wechselte ich zu einer neuen Brille mit 150 Dioptrien weniger als meine verordnete Myopie, entsprechend den Empfehlungen der Methode von Todd Becker.

Hier ist der Vergleich meiner Sehkraft und meiner Brillenverordnung vom 13. November 2022:

Artikel	Kurzsichtigkeit links (°)	Hornhautverkrümmung links (°)	Kurzsichtigkeit rechts (°)	Hornhautverkrümmung rechts (°)
Meine Sehkraft	325	200	550	175
Brille, die ich trug	225	200	450	175

Die Verringerung von Kurzsichtigkeit und Astigmatismus führte in den folgenden sechs Monaten zu weiteren Verbesserungen. Am 20. April 2023 lautete mein aktualisiertes Rezept wie folgt:

Artikel	Kurzsichtigkeit links (°)	Astigmatismus links (°)	Kurzsichtigkeit rechts (°)	Astigmatismus rechts (°)
Meine Sehkraft	300	125	500	125
Brille, die ich trug	175	200	400	175

Dies zeigt, dass die Verringerung der Myopie im Laufe der Zeit anhielt, was die Idee unterstützt, dass die schrittweise Reduzierung der Stärke von Korrekturlinsen die Sehverbesserung fördern kann.

Praktische Tipps

Für diejenigen, die daran interessiert sind, die natürliche Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft auszuprobieren, hier einige praktische Tipps basierend auf meiner Erfahrung:

1. Anfängliches Unbehagen: Wenn Sie zum ersten Mal eine Brille mit einer reduzierten Stärke (z. B. 150 Dioptrien weniger) tragen, können Sie möglicherweise ein gewisses Unbehagen verspüren, insbesondere wenn es darum geht, entfernte Objekte klar zu sehen. Die Augen gewöhnen sich jedoch schnell daran, und das Unbehagen lässt in der Regel innerhalb weniger Tage nach.
2. Anpassung an die reduzierte Stärke: Mit der Zeit gewöhnt man sich daran, eine Brille mit reduzierter Stärke für die Nahsicht zu tragen, und sie sollte die täglichen Aktivitäten wie Arbeiten, Lernen oder die Nutzung von Mobilgeräten nicht beeinträchtigen.

3. Brillen und Aktivitäten: Für Aktivitäten wie Autofahren, den Besuch von Kursen oder das Ansehen von Filmen sollten Sie in Betracht ziehen, Ihre Brillenstärke leicht zu erhöhen. Für alltägliche Aufgaben wie die Nutzung eines Computers oder Mobiltelefons sollte die reduzierte Stärke jedoch ausreichend sein.
-

Grundlegende Ursache und theoretische Implikationen

Der grundlegende Grund für den Erfolg dieser Methode bleibt komplex und wird noch erforscht. Laut Todd Beckers Artikel fördert die Reduzierung der Brillenstärke die Anpassung der Augenmuskeln an einen natürlichen, entspannten Zustand. Obwohl ich die wissenschaftlichen Mechanismen nicht vollständig verstehe, deuten die beobachteten Verbesserungen bei Kurzsichtigkeit und Astigmatismus darauf hin, dass diese Methode in einigen Fällen wirksam ist.

Interessanterweise zeigte mein Experiment, dass die Erholungsrate meines linken und rechten Auges unterschiedlich war. Es scheint, dass mein rechtes Auge, das eine höhere Kurzsichtigkeit aufwies, eine schnellere Erholung zeigte, möglicherweise aufgrund einer stärkeren Verzerrung in den Augenmuskeln. Dieses Erholungsmuster entspricht Konzepten aus dem maschinellen Lernen, bei denen ein System (in diesem Fall die Augenmuskeln) zunächst schnell Fortschritte macht und sich dann im Laufe der Zeit stabilisiert.

Fazit

Die Ergebnisse dieses einjährigen Experiments deuten darauf hin, dass die natürliche Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft ein vielversprechender Ansatz zur Reduzierung von Kurzsichtigkeit und Astigmatismus ist. Meine persönliche Erfahrung bestätigt, dass das Tragen von Brillen mit einer schwächeren Stärke zu einer allmählichen Verbesserung der Sehkraft führen kann. Obwohl weitere Forschungen notwendig sind, um die Mechanismen hinter dieser Methode vollständig zu verstehen, sind die bisherigen Ergebnisse ermutigend.

Zukunftsausblick

Ich werde in den kommenden Jahren weiterhin meine Sehkraft überwachen und weitere Berichte liefern. Basierend auf dem aktuellen Verlauf erwarte ich, dass sich mein linkes Auge

innerhalb von drei Jahren vollständig erholt, während mein rechtes Auge möglicherweise ebenfalls weiterhin Fortschritte macht.

Referenzen

1. Becker, Todd. (2014). "Myopie: Eine moderne, aber reversible Krankheit." Todd Beckers Blog.
 2. Wang, Yin. (2022). "Natürliche Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft." Yin Wangs Blog.
-

Zitieren

Li, Zhiwei. (Jun. 2023). *Experimentelle Überprüfung der Methode zur natürlichen Sehrestauration*. Zhiwei's Blog. <http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en>.

```
@article{li2023visionverification,  
  title   = "Experimentelle Überprüfung der Methode zur natürlichen Wiederherstellung des Sehvermögens",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2023",  
  month   = "Jun",  
  url     = "http://lzwjava.github.io/vision-restoration-en"  
}
```