

'Natürliche Wiederherstellung der Sehkraft: Das Prinzip des "gerade noch klaren"

Zusammenfassung

Dieses Papier behandelt eine wichtige Entdeckung im Prozess der Myopie-Umkehr: das Prinzip des "gerade noch klaren" Sehens. Durch die Untersuchung der Auswirkungen leicht reduzierter Brillenstärken, die Objekte in typischen Betrachtungsabständen gerade noch klar erscheinen lassen, erforscht das Papier, wie dieses Prinzip die natürliche Wiederherstellung des Sehvermögens fördert. Es betont die Bedeutung der spezifischen Reduzierung für verschiedene Personen und bietet einen Rahmen, wie diese Strategie effektiv umgesetzt werden kann. Darüber hinaus geht es auf persönliche Erfahrungen und Experimente ein, die über mehrere Jahre hinweg durchgeführt wurden.

Einführung

Myopie, auch bekannt als Kurzsichtigkeit, ist ein häufiger Brechungsfehler, bei dem entfernte Objekte aufgrund der Verlängerung des Augapfels unscharf erscheinen. Traditionell werden Korrekturlinsen verschrieben, um Objekte scharfzustellen, aber das Konzept der Myopie-Umkehr – die Wiederherstellung der natürlichen Form des Auges, um die Abhängigkeit von Korrekturlinsen zu verringern – gewinnt zunehmend an Interesse. Dieses Papier stellt ein neuartiges Prinzip vor, das während der Bemühungen zur Myopie-Umkehr entdeckt wurde: das Tragen von Brillen, die Objekte bei typischen Betrachtungsabständen "gerade noch klar" erscheinen lassen, anstatt sich an eine festgelegte Gradreduzierung zu halten.

Das Prinzip des "gerade noch klaren Sehens" bietet einen personalisierteren Ansatz zur Umkehrung von Kurzsichtigkeit, der eine schrittweise Verbesserung ohne Anstrengung der Augen betont. Das Papier wird dieses Prinzip untersuchen, Methoden zu seiner Anwendung vorstellen und die Auswirkungen diskutieren, die es auf die eigenen Erfahrungen des Autors bei der Reduzierung von Kurzsichtigkeit hatte.

Methodik

Der Autor hat über mehrere Jahre hinweg persönliche Experimente durchgeführt, bei denen er die Verringerung von Kurzsichtigkeit verfolgte und die Auswirkungen verschiedener Grade der Dioptrienreduktion bewertete. Mit einer Vielzahl von Korrekturlinsen, die eine Reduzierung

von 150 bis 200 Dioptrien aufwiesen, verfolgte der Autor Veränderungen in der Sehschärfe bei typischen Betrachtungsabständen, wie beispielsweise bei der Nutzung von Mobiltelefonen und der Arbeit am Computer.

Die Methodik umfasst:

1. Das Tragen von Korrekturlinsen mit unterschiedlichen Reduktionsgraden.
2. Die Überwachung der Sehschärfe während täglicher Aktivitäten.
3. Das Notieren von Verbesserungen oder Stagnationen bei Kurzsichtigkeit und Astigmatismus.
4. Die Analyse der Erfahrungen und deren Korrelation mit der relevanten Theorie zur Umkehrung von Kurzsichtigkeit.

Persönliche Erfahrungen mit dem “Gerade-noch-klar”-Prinzip

Ich möchte eine bedeutende persönliche Erfahrung teilen, die die Wichtigkeit des Prinzips „gerade so klar“ im Prozess der Myopie-Umkehr unterstreicht. Während des ersten Jahres der Anwendung dieser Methode verringerte sich meine Kurzsichtigkeit um etwa 100 Dioptrien, was ein vielversprechendes Ergebnis war. Im darauffolgenden Jahr jedoch beobachtete ich kaum oder gar keine weitere Verbesserung. Bei der Reflexion über diese Stagnation konnte ich die wahrscheinliche Ursache identifizieren:

Im ersten Jahr bestand meine Haupttätigkeit aus Computerarbeit, während der ich eine Brille mit einer Reduktion von 150 Dioptrien trug. Diese Einstellung ermöglichte es mir, häufig den Zustand des “gerade noch klaren” Sehens zu erleben, bei dem die Sicht ausreichend klar war, ohne übermäßig scharf zu sein. Im zweiten Jahr jedoch, als ich meinen Schwerpunkt auf das Studium für meinen Associate Degree zu Hause verlagerte, reduzierte ich meine Computernutzung und verließ mich hauptsächlich auf mein Mobiltelefon für Lesematerialien und Übungen.

Diese Veränderung in meinen täglichen Gewohnheiten führte dazu, dass ich die Arbeit von Yin Wang erneut durchging, insbesondere den folgenden Abschnitt, der sich als Wendepunkt in meinem Verständnis erwies:

Beim Betrachten entfernter Objekte muss sich die Augenlinse entspannen und die Brechung verringern. Wenn das Bild nach vollständiger Entspannung der Linse immer noch vor der Netzhaut liegt, erscheinen Objekte unscharf. Wenn Sie in diesem Zustand weiterhin auf das Objekt schauen, beginnen die äußeren Augenmuskeln, den Augapfel sanft zu komprimieren, wodurch die optische Achse etwas kürzer wird

(vielleicht nur 0,1 Millimeter), und das unscharfe Objekt wird allmählich etwas klarer. Wenn Sie diesen leicht unscharfen Zustand häufig aufrechterhalten, führt die wiederholte leichte Kompression der optischen Achse zu einer dauerhaften Verkürzung, und die Kurzsichtigkeit wird sich umkehren.

Dieser Abschnitt klärte den zugrunde liegenden Mechanismus auf, durch den sich die optische Achse durch allmähliche, wiederholte Kompression verkürzen kann. Basierend auf diesem Verständnis experimentierte ich mit Brillen, die eine Reduktion von 175 und 200 Dioptrien bieten, was eine größere Möglichkeit für den Zustand des „gerade noch klaren“ Sehens bot. Ich hoffe, dass diese Anpassung zu einer weiteren Verringerung meiner Kurzsichtigkeit um etwa 100 Dioptrien im Laufe des nächsten Jahres führen wird.

Aus dieser Erfahrung habe ich gelernt, dass der Schlüssel zur effektiven Umkehrung von Kurzsichtigkeit nicht darin liegt, sich an einen festen Grad der Reduktion zu halten, sondern darin, den Zustand des „gerade noch klaren Sehens“ konsequent aufrechtzuerhalten. Der spezifische Grad der Reduktion, der erforderlich ist, um diesen Zustand zu erreichen, wird bei jedem Einzelnen unterschiedlich sein, aber der entscheidende Faktor ist es, diesen optimalen Punkt der Klarheit zu identifizieren und aufrechtzuerhalten, der die schrittweise Anpassung ermöglicht, die für die Reduzierung der Kurzsichtigkeit notwendig ist.

Ergebnisse

Im Laufe der Experimente wurden die folgenden Schlüsselergebnisse beobachtet:

1. Erste Ergebnisse: Im ersten Jahr der Anwendung der „gerade noch klar“-Methode verringerte sich die Kurzsichtigkeit des Autors um etwa 100 Dioptrien. Im zweiten Jahr gab es jedoch nur minimale Fortschritte, was zu einer tieferen Analyse der Methode führte.
2. Der „Gerade noch klar“-Zustand: Die folgenden Merkmale wurden für den „gerade noch klar“-Zustand definiert:
 - Objekte sollten ausreichend klar sein, um sie ohne Anstrengung zu betrachten.
 - Text sollte lesbar sein, aber nicht vollständig scharf.
 - Die Augen sollten sich entspannt anfühlen und nicht stark fokussieren müssen.
3. Persönliche Erfahrungen mit der Reduzierung der Brillenstärke:
 - Bei der Nutzung von Mobiltelefonen wurde eine Reduzierung von 175-200 Dioptrien erreicht, um den Zustand „gerade noch klar“ zu erzielen.

- Bei der Computernutzung reicht in der Regel eine Reduzierung von 150 Dioptrien aus.
- Es wurde eine allgemeine Regel festgestellt, bei der der Zustand „gerade noch klar“ eine schrittweise Verbesserung fördert, ohne eine übermäßige Klarheit zu erzwingen.

4. Die Bedeutung der schrittweisen Reduzierung: Die optimale Reduzierung variiert zwischen den Individuen, aber der entscheidende Punkt ist, dass eine zu frühe oder zu starke Reduzierung der Klarheit die natürliche Anpassung und Verbesserung behindern kann. Die Erfahrungen des Autors deuten darauf hin, dass ein zu schneller Wechsel zu stärkeren Reduzierungen zu einer Stagnation führen kann, was zur Erkenntnis führte, dass der Zustand der „gerade noch klaren“ Sicht entscheidend für die fortgesetzte Umkehrung der Kurzsichtigkeit ist.
5. Persönliche Erfahrungen mit der Wiederherstellung der Sehkraft: Durch die schrittweise Reduzierung der Brillenstärke im Laufe der Zeit bemerkte der Autor stetige Verbesserungen der Sehschärfe, wobei der Fokus darauf lag, einen entspannten Zustand der Augen zu bewahren, anstatt sofortige Klarheit zu erzwingen.

Diskussion

Das Konzept der „gerade noch klaren“ Sicht hat sich als entscheidend für die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft erwiesen. Im Gegensatz zum herkömmlichen Ansatz, der auf vorgegebenen Dioptrienreduktionen basiert, betont dieser Ansatz die schrittweise Anpassung. Die Reduktion muss nicht einer festgelegten Anzahl von Dioptrien folgen, sondern konzentriert sich darauf, die Schwelle zu finden, bei der Objekte ohne übermäßige Anstrengung sichtbar sind.

Dieses Konzept steht im Einklang mit der Theorie, dass Myopie das Ergebnis einer optischen Verformung ist, und durch die Förderung der Augen, sich etwas stärker auf das Fokussieren zu konzentrieren, wird die optische Achse allmählich verkürzt, was die Myopie umkehrt. Die Erfahrung unterstreicht die Bedeutung des Gleichgewichts in der Sehschärfe – zu viel Schärfe führt zu weniger Stimulation für die Augen, sich anzupassen, während zu wenig Schärfe zu Anstrengung führen kann.

Ein interessanter Punkt ist, dass für Personen mit unterschiedlich stark ausgeprägter Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung der Reduktionsprozess unterschiedlich verlaufen kann. Bei stärkerer Kurzsichtigkeit kann der Fortschritt schneller sein, während weniger ausgeprägte Kurzsichtigkeit möglicherweise mehr Zeit benötigt, um sichtbare Ergebnisse zu erzielen.

Fazit

Diese Studie unterstreicht die Bedeutung des Prinzips „gerade noch klar“ bei der Umkehrung von Myopie. Anstatt sich auf eine festgelegte Anzahl von Dioptrien-Reduktion zu konzentrieren, betont dieses Prinzip die Bedeutung, eine personalisierte Schwelle der Klarheit zu finden, die das Auge dazu anregt, sich anzupassen, ohne es zu überanstrengen. Die Experimente des Autors deuten darauf hin, dass eine schrittweise, kontinuierliche Reduzierung der Sehstärke, die individuell angepasst wird, effektiver ist als die Einhaltung eines Einheitsansatzes. Diese Forschung zeigt eine vielversprechende Methode zur natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft auf und eröffnet die Möglichkeit für weitere Untersuchungen zu individuellen Techniken zur Umkehrung von Myopie.

Referenzen

Diese Arbeit baut auf den Prinzipien auf, die Yin Wang in seiner Diskussion über die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft dargelegt hat. Die folgenden Referenzen waren entscheidend für die Gestaltung des Ansatzes des Autors zur Umkehrung von Kurzsichtigkeit:

1. Yin Wang, *Natürliche Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft*, <https://www.yinwang.org/blog-cn/2022/02/22/myopia>
2. Li, Zhiwei, *Experimentelle Überprüfung der natürlichen Methode zur Wiederherstellung der Sehkraft*, <https://lzwjava.github.io/eyes-en>

Zitieren

Li, Zhiwei. (Nov. 2024). *Natürliche Wiederherstellung der Sehkraft: Das Prinzip des 'gerade noch Klaren'*. Zhiwei's Blog. <https://lzwjava.github.io/barely-clear-en>.

Oder in BibTeX:

```
@article{li2024barelyclear,  
  title   = "Natürliche Wiederherstellung der Sehkraft: Das Prinzip des 'Gerade Noch Klaren'",  
  author  = "Li, Zhiwei",  
  journal = "lzwjava.github.io",  
  year    = "2024",  
  month   = "Nov",
```

```
url      = "https://lzwjava.github.io/barely-clear-en"  
}
```