



Sehen ist die Koordination von Geist und Auge.

11

Es ist mehr mental als physisch. Die Augen sehen, aber das Gehirn muss das Gesehene interpretieren und auswerten.

10

Das mentale Sehen hat fünf Grundaspekte: Neugier, Kontrast, Vergleich, Erinnerung und Wertung.

9

Neugier bedeutet intelligente visuelle Suche, das heißt, man schaut sich um, als ob man alles vollkommen klar sehen könnte.

8

Das Anschauen von Objekten und Farben ist die beste Methode, Neugier wachzurufen.

7

Als Kontrast werden die Abstufungen zwischen Vordergrund und Hintergrund bezeichnet.

6

Der Druck auf dieser Tafel erscheint beispielsweise schwärzer, wenn Sie einen Moment die Augen schließen und sich ein leeres weißes Blatt Papier vorstellen, bevor Sie die Augen wieder öffnen.

5

Vergleich ist die Auswertung von Ähnlichkeit und Unterschied. Ein großes „H“ und ein großes „N“ haben beide zwei parallele Seiten aber das H hat einen horizontalen Balken, während das N eine diagonale Linie hat.

4

Das Gedächtnis ist die Gesamtsumme unserer erlernten und gesammelten Erfahrungswerte.

Menschen, deren Sehvermögen sich am Nahpunkt verschlechtert, sollten sich einen sehr klein gedruckten Text besorgen und ihn mehrmals am Tag lesen. Zuerst bei gutem Tageslicht und dann bei verschiedenen künstlichen Lichtquellen.

Bringen Sie den Text immer näher an Ihre Augen heran, bis Sie ihn aus einer Entfernung von circa fünfzehn Zentimetern oder weniger lesen können. Auf diese Weise werden Sie nicht nur auf eine Lesebürde verzichten können, sondern auch all die Augenprobleme umgehen, die heutzutage so häufig auftreten. Natürliches, klares Sehen ist das, was die Natur für Ihre Augen vorgesehen hat.



Sehen ist die Koordination von Geist und Auge.

11

Es ist mehr mental als physisch. Die Augen sehen, aber das Gehirn muss das Gesehene interpretieren und auswerten.

10

Das mentale Sehen hat fünf Grundaspekte: Neugier, Kontrast, Vergleich, Erinnerung und Wertung.

9

Neugier bedeutet intelligente visuelle Suche, das heißt, man schaut sich um, als ob man alles vollkommen klar sehen könnte.

8

Das Anschauen von Objekten und Farben ist die beste Methode, Neugier wachzurufen.

7

Als Kontrast werden die Abstufungen zwischen Vordergrund und Hintergrund bezeichnet.

6

Der Druck auf dieser Tafel erscheint beispielsweise schwärzer, wenn Sie einen Moment die Augen schließen und sich ein leeres weißes Blatt Papier vorstellen, bevor Sie die Augen wieder öffnen.

5

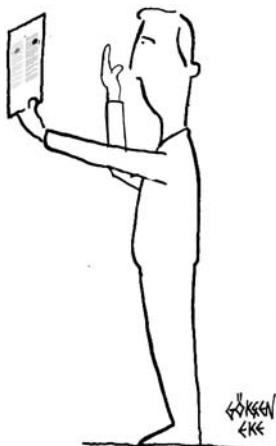
Vergleich ist die Auswertung von Ähnlichkeit und Unterschied. Ein großes „H“ und ein großes „N“ haben beide zwei parallele Seiten aber das H hat einen horizontalen Balken, während das N eine diagonale Linie hat.

4

Das Gedächtnis ist die Gesamtsumme unserer erlernten und gesammelten Erfahrungswerte.

Menschen, deren Sehvermögen sich am Nahpunkt verschlechtert, sollten sich einen sehr klein gedruckten Text besorgen und ihn mehrmals am Tag lesen. Zuerst bei gutem Tageslicht und dann bei verschiedenen künstlichen Lichtquellen.

Bringen Sie den Text immer näher an Ihre Augen heran, bis Sie ihn aus einer Entfernung von circa fünfzehn Zentimetern oder weniger lesen können. Auf diese Weise werden Sie nicht nur auf eine Lesebürde verzichten können, sondern auch all die Augenprobleme umgehen, die heutzutage so häufig auftreten. Natürliches, klares Sehen ist das, was die Natur für Ihre Augen vorgesehen hat.



1. Halten Sie das Buch auf Armeslänge entfernt.
2. Halten Sie einen Finger in halber Entfernung zwischen sich und das Buch und blicken Sie auf die Fingerspitze.
3. Im Hintergrund sehen Sie eine Spalte Text, die hinter den beiden anderen Spalten erscheint. Das Bild erscheint dreidimensional.
4. Entspannen Sie sich, atmen Sie tief ein und lesen Sie den Text. Sie werden feststellen, dass er klarer wird, während Ihr Gehirn die Augen einrichtet.

Diese Übung kann sehr anstrengend sein! Sie sollten sie daher nur kurz ausführen, bis Ihr Sehsystem gekräftigt ist. Betrachten Sie es mehr als Spiel denn als Übung.