

DR. KAZUHIRO NAKAGAWA  
Augenyoga



GOLDMANN



Dr. Kazuhiro Nakagawa

# augen yoga

Die Nakagawa-Methode für  
ein Leben ohne Brille

Aus dem Englischen von Jochen Lehner

GOLDMANN

Die englischsprachige Ausgabe, eine ›composite edition‹ der Werke Nakagawas,  
erschien 2013 unter dem Titel »The Yoga of Natural Vision Correction«  
bei Shinchosha Publishing, Japan.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen  
und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung  
für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier  
beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall  
beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und  
Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Dataminings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Deutsche Erstausgabe

Copyright © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe

Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

© Copyright © 2013 by Kazuhiro Nakagawa

Published by Arrangement with Kazuhiro Nakagawa

in Kooperation mit TranNet KK Tokyo, Gudovitz & Company Literary Agency

und Agentur Thomas Schlück GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Lektorat: Nadine Lipp, Berlin

SSt · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Nørhaven Book A/S

Printed in Denmark

ISBN: 978-3-442-22184-4

www.goldmann-verlag.de

# Inhalt

<b>Zur Einstimmung: Erfahrungen mit der Nakagawa-Methode . .</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung: Wenn wir das Potenzial des Sehvermögens voll ausschöpfen, ändert das unser ganzes Leben . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>1 Die Bedeutung der Sehkraft in unserem Leben . . . . .</b>	<b>37</b>
Die Welt der Blinden erleben . . . . .	37
Ihre Sehkraft entwickelt sich mit Ihnen. . . . .	40
Biologische Rhythmen . . . . .	42
Vom falschen Gebrauch der Sehkraft und den Folgen . . .	45
Sehgewohnheiten, die schaden. . . . .	47
<i>Augenöffner: Wie mein Seh-Fitness-Programm entstand . .</i>	<i>53</i>
<b>2 Die rasant zunehmende Kurzsichtigkeit . . . . .</b>	<b>55</b>
Nachlassende Sehschärfe ist ein wichtiges Signal des Körpers . . . . .	55
Schwache Augen mindern die Sehkraft des Gehirns . . . .	57
Wie gut behaupten Sie sich gegen Ihren Computer? . . . .	59
Die Epidemie der computerbedingten Kurzsichtigkeit . . .	62
Schauen Sie nur noch mit einem Auge? . . . . .	64

Computerbedingte Kurzsichtigkeit – ein deutliches Warnzeichen . . . . .	65
Der steife Hals – ein großes Problem für die Augen . . . . .	67
<i>Augenöffner: Wer kann Pilot werden?</i> . . . . .	72
<b>3 Sehübungen fürs Gehirn mobilisieren ungenutzte</b>	
<b>Sehkraft.</b> . . . . .	75
Die Sehkraft vom Gehirn aus verbessern . . . . .	75
Weshalb Sie sehen können, wenn Sie daran glauben. . . . .	78
Wie stark ist die Sehkraft Ihres Gehirns? . . . . .	81
1 + 1 = 2 – stimmt das auch beim Sehen? . . . . .	82
Brillen und Kontaktlinsen für den Geist . . . . .	84
Die Wirkung von Brillen zur Wiederherstellung des Sehvermögens . . . . .	85
Die Wirkung von Kontaktlinsen zur Verbesserung des Sehvermögens . . . . .	87
Gehirntraining 1: zur Verbesserung Ihres Konzentrations- vermögens . . . . .	88
Gehirntraining 2: zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses . .	93
Gehirntraining 3: zur Verbesserung des Vorstellungs- vermögens . . . . .	97
Gehirntraining 4: für ein größeres Gesichtsfeld und gegen den Tunnelblick. . . . .	99
Gehirntraining 5: zum Anfreunden mit Hell-Dunkel- Kontrasten . . . . .	102
Gehirntraining 6: für bessere Koordinierung von Gehirn, Augen und Körper . . . . .	107
<i>Augenöffner: Wenn man nicht Vorhandenes sieht und Vorhandenes nicht sieht</i> . . . . .	109

<b>4 Augenübungen zur Wiederherstellung der Sehkraft</b> . . . . .	111
Bewegungstraining für die Augen . . . . .	111
Verbesserung der Sehkraft bei Kurzsichtigkeit und Astigmatismus: Patientenberichte . . . . .	114
Was tun bei Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schwachsichtigkeit und Schielen? . . . . .	122
Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen und Schwachsichtigkeit überwinden: Eltern berichten . . . . .	127
Augentraining 1: für bessere Beweglichkeit der Augen. . .	134
Augentraining 2: für optimale Balance beider Augen (wichtig für Augen und Gehirn) . . . . .	138
Augentraining 3: zum schnellen Wechsel zwischen fern und nah . . . . .	142
Augentraining 4: gegen computerbedingte Kurzsichtigkeit . . . . .	144
Augentraining 5: gegen müde Augen. . . . .	152
Augentraining 6: bei trockenen Augen . . . . .	154
<i>Augenöffner: LASIK-Flüchtlinge</i> . . . . .	160
<b>5 Weitsichtigkeit und andere Alterserscheinungen erst gar   nicht aufkommen lassen</b> . . . . .	165
Anti-Aging für die Augen . . . . .	165
Altersweitsichtigkeit – einige Beispielfälle . . . . .	168
Wie alt sind Ihre Augen und Ihr Gehirn wirklich? . . . . .	171
Weitsichtigkeit mithilfe dreier Prinzipien abwehren. . . . .	173
Stressabbau für Augen und Gehirn . . . . .	177
Schwache Augenmuskeln trainieren . . . . .	178
Die Netzhaut mit der Augen-Balance-Maske anregen . . .	182
Der Segen der Wärme . . . . .	186

Mit der Kraft der Heidelbeeren gegen das Altern der Augen.....	189
Altersbedingte Augenprobleme und was man dagegen tun kann.....	190
<i>Augenöffner: Weitsichtigkeit bei Kindern</i> .....	197
<b>6 Ihre Sehkraft gehört zu Ihren besten Freunden</b> .....	199
Sehen ist Leben .....	199
Sehen beim Sport .....	202
Sehen im Beruf: im Stehen arbeiten.....	208
Sehen im Beruf: Seh-Training zum Schnelllesen .....	210
Sehen den ganzen Tag: die Augen als Quelle der Vitalität .....	220
Erfrischendes Vergessen .....	223
<i>Augenöffner: Sehkraft ist Lebenskraft</i> .....	227
<b>Ausblick: Krankheit ist nur ein Schatten</b> .....	229

## Zur Einstimmung

# Erfahrungen mit der Nakagawa-Methode

### Der Baseball-Held

Ein Junge konsultierte mich, als er in der dritten Klasse war. Er erhoffte sich Hilfe durch ein Training für besseres mentales Sehvermögen. Ich fragte ihn, was sein Traum sei, und er sagte: »Vierter Batter bei den Hanshin Tigers werden!« Sein Vater war mit einem echten Clean-up-Batter (vierten Batter) der Hanshin Tigers befreundet, der die Familie des Jungen manchmal besuchte.

Er hatte eine Sehschärfe von 1,5, was ein recht guter Wert ist, und ich unterstützte ihn beim Training seiner geistigen Sehkraft, um ihm den Sprung auf die nächste Leistungsstufe zu ermöglichen.

Er schlug sich später sehr gut im Universitäts-Baseball und kam schließlich bei einem Verein der ersten Liga in Tokio unter – genau das, was er sich gewünscht hatte.

Von seinem ersten Spiel im Profi-Baseball an blieb er vor jedem Spiel die ganze Nacht auf und gab sich richtig die Kante, was immer wieder von hoch fieberhaften Mandelentzündungen begleitet

war. Aber wenn es dann zur Sache ging, zeigte er auf dem Spielfeld so glänzende Leistungen, dass er schließlich sogar die Auszeichnung des wertvollsten Spielers bekam.

Und seine Leistungsbilanz ist seither makellos geblieben, die Zahl seiner Home Runs und Hits sowie sein Schlagdurchschnitt macht ihn im japanischen Baseball zu einem der bestbezahlten Megastars. Wäre er bei den New York Yankees, hätte er ganz sicher die Stellung eines Derek Jeter.

## Ein Fernsehstar

Einmal kam ein reizendes fünfjähriges Mädchen in Begleitung seiner Mutter zu mir. Ihre Heimat war die Präfektur Hyogo, sie hatten eine weite Reise auf sich genommen. Der heimische Augenarzt hatte gesagt, das Mädchen könne sein Augenlicht verlieren, wenn nicht sofort etwas gegen ihre Weitsichtigkeit und Sehschwäche, gegen den Astigmatismus (Hornhautverkrümmung oder Stabsichtigkeit) und das akkommodative Schielen unternommen werde. Da ihre grundsätzliche Sehkraft eingeschränkt war, ließ sich der Zustand auch mit einer Brille nicht wesentlich verbessern.

Die Mutter machte sich Vorwürfe, weil sie die Augenprobleme ihrer Tochter nicht frühzeitig erkannt hatte, und zeigte sich jetzt umso mehr bemüht, alles zu unternehmen, was ihr vielleicht helfen konnte. Sie sorgte sich auch um die Zukunft ihrer Tochter und war voll banger Erwartung, ob ich wohl würde helfen können.

Die Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung hatten bei diesem Mädchen ein so erhebliches Ausmaß, dass ich die Behandlung aufzunehmen beschloss. Der Mutter sagte ich: »Über die Er-

folgsaussichten kann ich erst etwas sagen, wenn ich erste Versuche gemacht habe, aber ich werde nichts unversucht lassen.«

In der Folgezeit kam das kleine Mädchen aus der Präfektur Hyogo einmal im Monat zu mir. Sie war von freundlichem Wesen und sehr intelligent, sie hörte mir sehr genau zu.

Zum Glück verbesserte sich das Sehvermögen des Mädchens von der ersten optometrischen Untersuchung an. Die Sehschwäche war bald behoben, und mit ihrer neuen Brille brachte sie es nach und nach auf eine Sehschärfe von 1,0. Das war für uns alle erst einmal eine große Erleichterung.

Zur Behebung der Hornhautverkrümmung bekam sie nach ihrem zwölften Geburtstag und unter Aufsicht eines anderen Arztes formstabile Kontaktlinsen. Im Laufe ungefähr eines Jahres besserte sich ihr extremer Astigmatismus größtenteils, und ihre Sehstärke (mit bloßem Auge) verbesserte sich auf 1,0. Sie ist inzwischen 15, und unsere Zusammenarbeit erstreckt sich über zehn Jahre.

Ihre ältere Schwester ist eine bekannte Filmschauspielerin. Auch meine Patientin hat ihren Traum vom Star ruhm verwirklicht und tritt in Filmen und Fernsehsendungen auf. Darüber hinaus dreht sie Werbevideos. Wie ich höre, ist ihr inzwischen sogar eine größere Filmrolle angeboten worden. Sie blickt einer glänzenden Zukunft entgegen.

## Der Ingenieur

Eine Mutter schaute mit ihrem Sohn vorbei, der die dritte Klasse der Mittelschule besuchte. »Er sieht nicht gut«, sagte sie, »seine Sehschärfe ist auf 0,03 abgesunken. Er erkennt die Dinge zwar,

wenn er seine Brille aufhat, aber seit sein Sehvermögen so stark zurückgegangen ist, interessiert er sich kaum noch für etwas, und seine Leistungen lassen nach. Das schlägt sich in den Noten nieder, sodass er in seiner Klasse inzwischen sogar das Schlusslicht ist. Sein Lehrer hat gesagt, dass ihn keine weiterführende Schule mit diesen Noten aufnehmen wird, und das macht ihm und mir natürlich Sorgen.«

Ich maß die Sehschärfe des Jungen und überprüfte seine visuellen und kognitiven Funktionen, und danach konnte ich nur bestätigen, dass es um seine Sehkraft wirklich schlecht bestellt war.

Zur Mutter sagte ich: »Wenn die Sehkraft nachlässt und man die Dinge nicht mehr klar erkennen kann, wird auch die geistige oder innere Sehkraft mit ihren Anteilen Konzentration, Gedächtnis, Antrieb und Fantasie schwächer. Darunter leiden auch seine schulischen Leistungen. Es ist aber eindeutig die Sehschwäche für diese Verschlechterung verantwortlich, mit seiner Intelligenz hat das nichts zu tun. Wenn der Junge seine Sehkraft wiederbeleben kann und seine Augen dann richtig gebraucht, wird sich auch sein inneres Sehvermögen erholen, und seine Noten werden ganz von selbst wieder besser. Machen Sie sich keine Sorgen, glauben Sie einfach an ihn. Letzten Endes ist es ja der Geist, der die Dinge auf dem Weg über die Augen wahrnimmt, und wenn es gelingt, die Augen zu verbessern, wird sich auch sein Gehirn – sein Geist – normalisieren, er wird aufgeweckter werden.«

Der Übergang zur Oberschule gelang, weil überraschend ein Platz frei wurde, den er einnehmen konnte. Bis zur elften Klasse steigerte sich seine Sehschärfe auf 0,1, und der Junge begann Ehrgeiz zu entwickeln. Er sagte zu mir: »Herr Doktor, ich möchte Klassenbester werden.« Ich erklärte ihm, wie das zu erreichen

wäre, und er hielt sich eisern an die Methode, die ich ihm beibrachte. Ein halbes Jahr später hatte er sich tatsächlich an die Spitze gekämpft. Bei einem vom Lehr- und Wörterbuchverlag Obunsha landesweit durchgeführten Probelauf für die Abschlussprüfung schnitt er als einer der Besten ab. Er nahm anschließend das Studium der Ingenieurwissenschaften auf und spezialisierte sich auf mathematische Computeranalysen. Am Ende hatte er aus eigener Kraft seinen Lebensweg gefunden.

Er war der lebendige Beweis dafür, dass eine Verbesserung der Sehkraft auch das innere Sehvermögen wiederherstellt.

Hoffnung gehört zu den wichtigsten Dingen für uns Menschen. Wenn uns die Hoffnung verlässt, geht auch der Antrieb verloren. Solange Sie die Hoffnung nicht aufgeben, können die Augen ihre Sehkraft zurückgewinnen und Ihnen nicht nur zu mehr optischem Sehvermögen verhelfen, sondern Ihnen geistig neuen Antrieb geben, sodass Sie aus Ihrer scheinbar verzweifelten Lage herausfinden.

## Eine Köchin setzt sich durch

Dieses Mädchen besuchte die dritte Mittelschulklasse, als sie mich in meiner Praxis aufsuchte. Dem Bericht nach hatte sie schon dreimal die Schule gewechselt, weil sie immer wieder gemobbt wurde. Das belastete sie so sehr, dass ihre Sehschärfe von 1,5 auf 0,1 abgesunken war und sie tatsächlich nicht mehr viel klar erkennen konnte. Von mir wollte sie wissen, ob sich das Tragen einer Brille irgendwie vermeiden ließe.

Ich gewann durch ihre Erzählung den Eindruck, dass sie von Natur aus ein fröhliches, unbeschwertes Gemüt hatte, das sich

aber aufgrund der Mobbing-Erlebnisse immer mehr verfinsterte, sodass man sie beinahe schon depressiv nennen musste. Anscheinend hatte sie unter extremem Stress gestanden, wodurch sich eine Kurzsichtigkeit entwickelt hatte – und danach ging es mit ihrer Sehkraft immer weiter bergab.

Ich zeigte ihr Übungen für die Augen, aber auch für das innere Sehen, das vom Gehirn geleistet wird. Das sind Übungen, die Konzentration, Gedächtnis und Vorstellungsvermögen trainieren, um das Gehirn zu aktivieren. Besonderen Wert legte ich auf Übungen gegen die Nachwirkungen unangenehmer Erinnerungen. Diese Übungen sollte sie jeden Tag machen.

Ungefähr vier Monate später war sie wieder bei mir und sagte: »Herr Doktor, ich habe das Gefühl, dass ich wieder sehen kann.« Ich überprüfte ihre Sehschärfe und stellte fest, dass sie zu ihrem ursprünglichen sehr guten Wert 1,5 zurückgefunden hatte. Ich gratulierte ihr, und sie gab zurück: »Ich bin so froh, dass ich wieder bin, wie ich mal war.«

»Und was ist dein großer Traum?«, fragte ich.

»Ich wollte immer schon kochen wie Futoku Shuu [ein bekannter japanischer Koch].«

»Wenn du innerlich an diesem Bild festhältst, eine erfolgreiche Köchin zu sein wie Herr Shuu, dann kannst du das auch, da bin ich mir ganz sicher.«

»Ich würde ihn zu gern kennenlernen und etwas von ihm lernen.«

»Denk einfach, dass es möglich ist, und bleib bei diesem Gedanken.«

»Au ja, das mache ich!«

Tatsächlich begegnete sie diesem berühmten Koch dann zufällig auf der Straße. Wie sie mir stolz berichtete, besuchte sie ihn

anschließend sogar in seinem Restaurant, dem Akasaka Rikkyu, und bekam ein paar Hinweise zur Zubereitung von gebratenem Reis. Seitdem geht sie unbeirrbar den Weg zur Meisterköchin.

## Der Anästhesist

Der junge Mann, Oberschüler im Abschlussjahr, suchte mich in Begleitung seiner Mutter auf. Sie kamen aus der Präfektur Ishikawa und hatten einen weiten Weg hinter sich. Er hoffte, dass sich etwas gegen seine starke Kurzsichtigkeit und die extreme Hornhautverkrümmung unternehmen ließe, damit er sich fürs Medizinstudium einschreiben und Anästhesist werden konnte. Arzt zu werden war sein Herzenswunsch, aber seine Augen waren so schlecht, dass er mit den Vorbereitungen für die Aufnahmeprüfung nicht vorankam.

Meine Untersuchung bestätigte den Befund, den er mitbrachte: starke Kurzsichtigkeit und extreme Hornhautverkrümmung (Astigmatismus, Stabsichtigkeit). Auch die Weiterleitung der visuellen Eindrücke ans Gehirn funktionierte nicht besonders gut, weshalb ich ihm auf den Kopf zusagte: »Unter diesen Voraussetzungen können Sie sich wahrscheinlich nicht über längere Zeit konzentrieren, das Lernen fällt Ihnen schwer.«

»Ja, das stimmt«, bestätigte er.

»Wenn das so bleibt, werden Sie das Medizinstudium nicht aufnehmen können.«

Wir stiegen sofort ein und planten ein Behandlungsprogramm aus Sehübungen, Physiotherapie und der Anwendung spezieller Augengläser zur Wiederherstellung des Sehvermögens.

In kleinen Schritten besserten sich die Kurzsichtigkeit und die Hornhautverkrümmung des jungen Mannes, sodass er schließlich das Medizinstudium beginnen und sich seinen Berufsraum erfüllen konnte. Heute ist er ein viel beschäftigter Anästhesist, der trotzdem gelegentlich Zeit für einen Besuch bei mir findet.

## Der Student

Er studierte an der privaten Keio-Universität in Tokio. Irgendwann fiel ihm auf, dass manches in seinem Leben seinen Augen nicht guttat. Er nahm einige Veränderungen vor und begann mit Sehübungen. So gelang es ihm, seine Brillenstärke zu senken.

Dadurch gewann er Selbstvertrauen und entwickelte Ehrgeiz. Alle zwei Monate ließ er seine Augen überprüfen und die Stärke seiner Brillengläser entsprechend anpassen – in der Hoffnung, dass seine Augen *noch* besser werden würden.

Inzwischen hat er sich rekordverdächtige sieben Mal neue Brillengläser verschreiben lassen. Als Optiker wäre ich hellauf begeistert, wer hat schon Kunden, denen er achtmal in etwas mehr als einem Jahr neue Gläser verkaufen kann – und deren Sehvermögen sich dann auch noch tatsächlich verbessert? Der traurige Normalfall ist ja eher der, dass die Augen immer schlechter werden und man immer stärkere Gläser braucht.

Dem Selbstbewusstsein dieses Studenten scheint das Erlebnis gutgetan zu haben, jedenfalls hat er inzwischen einen Posten bei IBM ergattert und ist sehr beschäftigt.

## Die fast blinde Hausfrau

Diese Frau war Anfang 40, als sie zu mir kam. Sie war extrem kurzsichtig, ihre Sehstärke lag unter 0,01, war also praktisch nicht vorhanden. Darüber hinaus war sie weitsichtig. Als ihr Arzt auch noch eine Makuladegeneration (Funktionsverlust in einem Bereich der Netzhaut, der »gelber Fleck« genannt wird) diagnostizierte, gab er ihr den Rat, sich auf die völlige Erblindung einzustellen.

Völlig verzweifelt angesichts dieser Aussicht, das Augenlicht zu verlieren, kam sie zu mir. Weinend erklärte sie mir, sie habe doch ein Kind, das gerade erst auf die Grundschule gehe.

Ich untersuchte ihre Augen, und es war eindeutig, sie sah wirklich kaum noch. Mit einer Brille oder Kontaktlinsen war auch nicht viel mehr zu erreichen. Die Werte gaben keinen Hinweis auf nennenswerte Reste an Sehschärfe. Ermutigend fand ich dagegen, dass sie um ihrer Familie willen nichts unversucht lassen wollte, um die Erblindung zu vermeiden und sogar ihr Sehvermögen wiederherzustellen.

Deshalb bot ich dieser fast blinden Frau meine Hilfe an. Bei vielen meiner Patienten ist es eher so, dass sie vom Ehepartner praktisch gewaltsam in meine Praxis geschleppt werden – aber wenn jemand nicht von sich aus den Willen hat, geheilt zu werden, besteht für sie oder ihn praktisch keine Hoffnung auf Genesung.

Wir hatten unser Programm etwa zur Hälfte durch, als ihr Mann nach China versetzt wurde. Es war klar, dass sie mit ihm gehen würde, und so riet ich ihr, einfach bei ihren Sehübungen für Augen und Gehirn zu bleiben und das verordnete antioxidative

Nahrungsergänzungsmittel – aus Heidelbeeren gewonnene Anthocyane – weiterhin zu nehmen.

Zum Glück hielt sie sich in den seither vergangenen sechs Jahren an diese Ratschläge, und der Verlust ihres Sehvermögens ist nicht eingetreten. Ihre Sehschärfe, die zu Beginn bei unter 0,1 lag, hat sich mithilfe von Kontaktlinsen auf 0,4 gesteigert. Für den Moment bin ich wirklich erleichtert und froh.

## Der loyale Angestellte

Er war ein amtlich zugelassener Buch- und Rechnungsprüfer Mitte 30. Seine Arbeit verlangte, dass er ständig Zahlen studierte, auch klein gedruckte. Es geht immer darum, Fehler zu finden, und das kann die Nerven sehr belasten. Außerdem arbeitete er auch sehr viel am Computer. Er beklagte sich über die als zunehmend beschwerlich empfundene Arbeit und fügte hinzu, er wisse nicht, ob er weiterhin dazu in der Lage sein werde.

Meine sofort vorgenommene Untersuchung ergab eine Grundweitsichtigkeit und eine sehr früh einsetzende Altersweitsichtigkeit, bedingt durch erlahmende Anpassungsfähigkeit der Augen. Da er Brillen nicht mochte, benutzte er seine Brille nicht so häufig, wie es notwendig gewesen wäre. Ich ließ ihn die Brille aufsetzen, die er ständig in der Hand hielt, und die Überprüfung ergab, dass er nicht grundsätzlich schwachsichtig war. Trotzdem konnte er mit der Brille nicht deutlich besser sehen.

Ich fragte ihn: »Hat man bei Ihnen als Kind eine Weitsichtigkeit festgestellt?« Er sagte, er erinnere sich nur an einen einzigen Besuch beim Augenarzt.

Ich verordnete ihm Sehübungen ohne Brille und außerdem eine Brille, die seine Augen weniger ermüdete, wodurch er sich heute entspannter fühlt und weiterhin seiner Arbeit nachgehen kann.

## Die Hebamme

Sie war bereits 80 Jahre alt, und nach einer durch Makuladegeneration bedingten Augenblutung sank ihre Sehschärfe von 0,3 bis 0,4 auf 0,03. Sie war sehr entmutigt und beklagte sich bei ihrer Familie: »Wenn ich keine Babys mehr auf die Welt holen kann, will ich lieber tot sein.«

Sie war eine bemerkenswerte Frau, die ihren vier Kindern ein Universitätsstudium ermöglicht hatte, obwohl sie in den chaotischen Zeiten nach dem Krieg ihren Mann verloren hatte. Jetzt im hohen Alter lebte sie nur noch für ihre Aufgabe als Hebamme.

Sie kam mit ihren Angehörigen zur Konsultation und berichtete mir: »Es ist schwierig, diese Blutungen in den Augen zu stillen, und diese Spritzen tun richtig weh. Mein Blickfeld ist stark eingeschränkt, und ich tue mich schwer, etwas zu sehen. Allmählich reicht es mir!«

Um die Resorption des ausgetretenen Bluts zu fördern, ließ ich sie mit einem Übungsablauf experimentieren, der beim Sehvermögen des Gehirns ansetzt und das bildhafte Vorstellungsvermögen oder die Fähigkeit zu visualisieren nutzt. Die Blutungen hörten auf, und das Gesichtsfeld dieser Frau weitete sich ganz allmählich wieder. Ohne die Blutungen und mit weiteren Sehübungen normalisierte sich ihre Sehschärfe innerhalb von zwei Wochen auf 0,3.

Sie hat ihre frühere Lebenslust zurückgewonnen und wird sicher bis ans Ende ihrer Tage mit Begeisterung bei ihrer Berufung bleiben.

## Der Schriftsteller

Er war für seine Vorträge berühmt und hatte außerdem über 40 Bücher veröffentlicht. Im Alter von 60 Jahren trat bei ihm hochgradige Kurzsichtigkeit auf.

Die Diagnose wurde gerade noch rechtzeitig gestellt, es drohte bereits eine Netzhautablösung. Die Netzhaut ließ sich glücklicherweise mittels Laserkoagulation wieder befestigen. Nach dieser Behandlung war er jedoch stark verunsichert und suchte mich in meiner Praxis auf.

Seit der Verschlechterung seiner Sehkraft trieb ihn die Sorge um den völligen Verlust seines Sehvermögens um. Deshalb belastete ihn der Gedanke an die Fortsetzung seiner Schreib- und Vortragstätigkeit.

Nach unserem Gespräch schlug ich ihm einige Veränderungen seiner für die Augen stark belastenden Lebensweise vor. Er folgte diesen Empfehlungen und erreichte, dass sich die Kurzsichtigkeit nicht weiter verschlimmerte. Seit diesem Erfolg ist er wieder ganz der Alte und jettet munter in Japan herum wie früher.

## Altersweitsichtigkeit – typische Patienten

Menschen, die sich von mir die Verlangsamung ihrer Altersweitsichtigkeit erhoffen, haben ein paar Gemeinsamkeiten. Es sind eher Menschen, denen eine Verschlechterung ihrer kognitiven Funktionen sehr ungelegen kommen würde, in vielen Fällen kann man sie auch als künstlerisch Tätige bezeichnen. Die meisten sind beruflich auf einen funktionierenden Verstand angewiesen, etwa als leitende Angestellte, Universitätsprofessoren oder Ärzte.

### Die Inhaberin eines Schönheitssalons

Die 51-jährige Dame bot in ihrem Salon neben Schönheitsbehandlungen auch KAATSU-Training an (ein Aufbautraining, bei dem mit Manschetten an Armen oder Beinen der Blutfluss verringert wird). Als sie meine Praxis betrat, wirkte sie auf mich eher wie eine attraktive Mittdreißigerin.

»Ich weiß, dass es Anti-Aging-Maßnahmen für den Körper gibt«, sagte sie, »aber für Weitsichtigkeit gilt das nicht, oder? Mir macht einfach Sorgen, dass ich wegen dieser Weitsichtigkeit geistig nicht mehr so fit bin.«

»Wieso glauben Sie, dass es für die Augen keine Anti-Aging-Maßnahmen gibt?«, fragte ich zurück.

Darauf wusste sie keine richtige Antwort und erwiderte: »Na ja, wir reden doch von den Augen.«

Wir begannen mit Übungen, und innerhalb von sieben Monaten verbesserte sich ihre Sehschärfe im Nahbereich von 0,1 auf 1,0, sodass sie keine Lesebrille mehr brauchte.

Sie staunte. »Dann kann man Weitsichtigkeit also beheben! Ich bin begeistert! Das gibt mir so richtig Auftrieb!«

Wir sollten immer bei unseren Hoffnungen und Träumen bleiben, dafür gibt es keine Altersgrenze. Es gibt keine bessere Art zu leben – in jedem Alter.

## Die Professorin

Diese Frau war 56 Jahre alt, als sie in meine Praxis kam. Sie musste sehr viele Dokumente und wissenschaftliche Arbeiten lesen und konnte sich nicht mit der Lesebrille anfreunden. Außerdem bemerkte sie einen Rückgang ihrer geistigen Fähigkeiten, und das machte ihr erst recht Sorgen.

Da ihr die Weitsichtigkeit deutlich erkennbar zu schaffen machte, empfahl ich für den Übergang eine schwächere Lesebrille, auf die sie später vielleicht ganz würde verzichten können. Nein, das kam für sie überhaupt nicht infrage.

Sie nahm aber alles, was sie für ihre Sehübungen brauchte, ins Büro mit und machte ihre Übungen da. Innerhalb von zwei Wochen verbesserte sich ihre Nah-Sehschärfe von 0,1 auf 0,4. Ich war gelinde gesagt überrascht.

Heute genießt sie ihr Leben als forschende Akademikerin und reist zwischen Japan und Kanada hin und her. Sie besitzt viel ästhetisches Feingefühl und hält sich geistig jung.

## Der LASIK-Patient

Dieser Mann war als Kinderarzt in der Präfektur Miyazaki auf der Südinsel Kyushu tätig, hatte also einen weiten Weg auf sich genommen, um mich zu konsultieren. Vor acht Jahren war bei ihm eine Laser-Operation (die Fachbezeichnung wird LASIK abgekürzt) zur Korrektur seiner Fehlsichtigkeit vorgenommen worden, und seit vier oder fünf Jahren stellte er jetzt eine zunehmende Sehschwäche fest. Die Untersuchung ergab eine Sehschärfe von 0,6 auf dem rechten Auge und 0,5 auf dem linken. Die Behandlung zeigte offenbar Nebenwirkungen, die ihn ablenkbar machten und leicht ermüden ließen.

Interessanterweise erlebe ich es öfter, dass Ärzte nach einer LASIK-Behandlung zu mir kommen und über zunehmende Sehschwäche klagen. Dieser Arzt hatte gerade in letzter Zeit sehr viel zu tun gehabt, sodass ihm keine Zeit blieb, sich um die Wiederherstellung seines Sehvermögens zu kümmern. Die Folge war ein weiteres Nachlassen der Sehkraft.

Mit der Laser-Behandlung der Hornhaut wird zwar die Sehschärfe wiederhergestellt, aber die Kurzsichtigkeit nicht behoben, und wenn der Patient genauso weiterlebt wie vor der Operation, ist das Nachlassen seines Sehvermögens nicht aufzuhalten. Mit dieser Operation bleiben die eigentlichen Ursachen unangetastet.

Heute liegt seine Sehschärfe wieder bei 1,2 rechts und 0,9 links. Wir haben die Kommunikation zwischen Augen und Gehirn normalisiert, und er kann seine Tätigkeit als Kinderarzt ungehindert fortsetzen.

