
Subject: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [ynneb](#) on Tue, 11 Mar 2014 19:05:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Off-Topic

SERVUS

Meine Augen werden immer schlechter.
Ich habe innerhalb einem Jahr, mehr als 1 Dioptrie(-1.25) zugelegt.

Augenarzt war erstaunt, konnte aber nichts erkennen.

Also dachte ich mir das kann doch nicht sein, das sich meine Augen spürbar von Monat zu Monat verschlechtern.

Was kann man da tun? Ich erblinde langsam mit Anfang 20 usw...
Wer betroffen ist versteht was da einem durch den Kopf geht.

Also recherchierte ich ein bisschen und stiess auf <http://www.augen-training.com/>
Ich habe mir einer Rasterbrille gekauft, versuche nun meine Augen zu trainieren.

Erfolgsberichte gibt es endliche, doch das ist so ne Sache.
vergleichbar mit den angeblichen Wundermittel für AGA/HA

Nun wollte ich mir ein paar Erfahrungen einholen von meinem Lieblings Forum alopezie.de

-Hat jemand versucht seine Sehkraft zu stärken?
-kann mir jemand ein gutes Buch empfehlen?
-Was haltet Ihr von dem Thema? möglich oder nicht?

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [pilos](#) on Tue, 11 Mar 2014 19:16:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:05
-Hat jemand versucht seine Sehkraft zu stärken?

ich hatte super sehkraft, dann war ich plötzlich bei +1,0, habe nichts getan, auch keine brille

getragen, nach paar jahre bin ich wieder von selbst bei knapp 100%

aber bei + ist es einfacher als bei -

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [ynneb](#) on Tue, 11 Mar 2014 19:36:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 11 March 2014 20:16ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:05
-Hat jemand versucht seine Sehkraft zu stärken?

ich hatte super sehkraft, dann war ich plötzlich bei +1,0, habe nichts getan, auch keine brille
getragen, nach paar jahre bin ich wieder von selbst bei knapp 100%

aber bei + ist es einfacher als bei -

Danke für deinen Bericht.
Das bestärkt die Annahme das sie Sehkraft trainiert/verändert werden kann.

Ja, Brillen sind sowieso nicht gut für die sehkraft,
die Augen arbeiten(laut diversen Aussagen) nicht mehr wie zuvor d.h die "Muskulatur" erschlafft
das Auge muss sich ja selbst nicht mehr anstrengen mit Brille

Bei der letzten Messung war ich bei -3.5 (hab ernsthaft das Gefühl es wurde wieder schlechter
)

Mein Ziel ist es wenigstens wieder normal am Laptop zu arbeiten ohne meine Nase 10cm davor
zu platzieren.

Ich recherchier mal ob vielleicht was körperliches verantwortlich dafür sein kann.
Leber, Diabetis, Stoffwechsel usw.
einfach mal ein komplettes Check-Up (muss nur noch wissen auf was testen)

hatte einmal sehr schlechte Schilddrüsenwerte(SD-unterfunktion)

Ansonsten Karotten essen

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 11 Mar 2014 19:59:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 20:36pilos schrieb am Tue, 11 March 2014 20:16ynneb
schrieb am Tue, 11 March 2014 21:05
-Hat jemand versucht seine Sehkraft zu stärken?

ich hatte super sehkraft, dann war ich plötzlich bei +1,0, habe nichts getan, auch keine brille
getragen, nach paar jahre bin ich wieder von selbst bei knapp 100%

aber bei + ist es einfacher als bei -

Danke für deinen Bericht.
Das bestärkt die Annahme das sie Sehkraft trainiert/verändert werden kann.

Ja, Brillen sind sowieso nicht gut für die sehkraft,
die Augen arbeiten(laut diversen Aussagen) nicht mehr wie zuvor d.h die "Muskulatur" erschlafft
das Auge muss sich ja selbst nicht mehr anstrengen mit Brille

Bei der letzten Messung war ich bei -3.5 (hab ernsthaft das Gefühl es wurde wieder schlechter
)

Mein Ziel ist es wenigstens wieder normal am Laptop zu arbeiten ohne meine Nase 10cm davor
zu platzieren.

Ich recherchier mal ob vielleicht was körperliches verantwortlich dafür sein kann.
Leber, Diabetes, Stoffwechsel usw.

einfach mal ein komplettes Check-Up (muss nur noch wissen auf was testen)

hatte einmal sehr schlechte Schldrüsenwerte(SD-unterfunktion)

Ansonsten Karotten essen

-3,5, erblinden
wie wär's mit kontaktlinsen?

edit: wie, versteh ich das richtig. du hast -3.5 und trägst keine brille/linsen?

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [ynneb](#) on Tue, 11 Mar 2014 20:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

3.5 der letzten Messung vor dem halben Jahr.

Aber bemerke wie es sich weiter verschlechtert hat!
So -0.5 schätzungsweise.

Und Wen man jetzt 1,25 in nur paar Monate verliert schiebt man schon Panik

In jetzt fast genau einem Jahr so 1.75 Dioptrien zu verlieren ist viel.

Und wenn Mann nicht mehr mal sein Smartphone verwenden kann ohne dabei zu befürchten das die Nase das Display berührt. Das mindert die Lebensqualität. Oder schränkt sie zumindest ein.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 11 Mar 2014 20:48:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:32:3.5 der letzten Messung vor dem halben Jahr.

Aber bemerke wie es sich weiter verschlechtert hat!
So -0.5 schätzungsweise.

Und Wen man jetzt 1,25 in nur paar Monate verliert schiebt man schon Panik

In jetzt fast genau einem Jahr so 1.75 Dioptrien zu verlieren ist viel.

Und wenn Mann nicht mehr mal sein Smartphone verwenden kann ohne dabei zu befürchten das die Nase das Display berührt. Das mindert die Lebensqualität. Oder schränkt sie zumindest ein.

du läufst also mit -3,5 ohne brille oder linsen durch die gegend

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [ynneb](#) on Wed, 12 Mar 2014 05:03:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Tue, 11 March 2014 21:48ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:323.5 der letzten Messung vor dem halben Jahr.

Aber bemerke wie es sich weiter verschlechtert hat!
So -0.5 schätzungsweise.

Und Wen man jetzt 1,25 in nur paar Monate verliert schiebt man schon Panik

In jetzt fast genau einem Jahr so 1.75 Dioptrien zu verlieren ist viel.

Und wenn Mann nicht mehr mal sein Smartphone verwenden kann ohne dabei zu befürchten das die Nase das Display berührt. Das mindert die Lebensqualität. Oder schränkt sie zumindest ein.

du läufst also mit -3,5 ohne brille oder linsen durch die gegend

Ja. So gut es geht um die Augen zu trainieren.

Natürlich benötige ich ab und zu die Brille

Apropos:

Kann mir jemand gute Augentropfen empfehlen?
Ich habe sogar nachts beim schlafen trockene Augen

Heute sogar davon erwacht.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 12 Mar 2014 07:31:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ynneb schrieb am Wed, 12 March 2014 06:03fredfirestone schrieb am Tue, 11 March 2014 21:48ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:323.5 der letzten Messung vor dem halben Jahr.

Aber bemerke wie es sich weiter verschlechtert hat!
So -0.5 schätzungsweise.

Und Wen man jetzt 1,25 in nur paar Monate verliert schiebt man schon Panik

In jetzt fast genau einem Jahr so 1.75 Dioptrien zu verlieren ist viel.

Und wenn Mann nicht mehr mal sein Smartphone verwenden kann ohne dabei zu befürchten das die Nase das Display berührt. Das mindert die Lebensqualität. Oder schränkt sie zumindest ein.

du läufst also mit -3,5 ohne brille oder linsen durch die gegend

Ja. So gut es geht um die Augen zu trainieren.

Natürlich benötige ich ab und zu die Brille

Apropos:

Kann mir jemand gute Augentropfen empfehlen?
Ich habe sogar nachts beim schlafen trockene Augen

Heute sogar davon erwacht.

das training scheint ja gut zu helfen. du weißt aber schon, dass es zwischen den haltemuskeln des auges, die du da trainierst, und der länge des augapfels keinen zusammenhang gibt(das scheint mir wieder internetstuss zu sein).
was sagt denn dein augenarzt dazu?

nee, der stuss ist schon ziemlich alt. fast hundert jahre. konnte nie objektiv bestätigt werden.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 12 Mar 2014 21:52:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Augentraining klingt erst mal gut - funktioniert aber leider nicht. Dennoch wird damit Geld verdient:
<http://www.lehmanns.de/shop/medizin-pharmazie/12258045-9783000298851-besser-sehen-mit-dem-herzen>

Zitat:Besser sehen mit dem Herzen

Die Augen als Spiegel des Körpers und der Seele. Augenkrankheiten naturheilkundlich behandeln. Neue Methoden zur Sehverbesserung um frei zu werden von der Brille
Idee: Hinter einer Fehlsichtigkeit verbirgt sich eine seelische Komponenten
Richtig ist, das Auge funktioniert wie eine Kamera. Refraktive Abbildungsfehler durch die Hornhaut, Augapfellaenge und Linsenbrechkraft koennten nicht durch Training veraendert werden. Es gibt Muskeln im Auge, diese sind aber durch den laufenden Sehvorgang staendig in Gebrauch und beduerfen keines speziellen Trainings. Der Versuch eine Refraktion durch Augentraining zu behandeln kann bei Kindern boese Folgen haben - bei Erwachsenen ist das nicht zu erwarten. Ich denke auer vielleicht Kopfschmerzen wird es nichts bringen!

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.

Posted by [Marina32](#) on Mon, 30 Jun 2014 08:08:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe nun auch schon alle moeglichen Tropfen, Brillen und auch Kontaktlinsen durch. Bei mir konnte sich keine Besserung sondern eher eine Verschlechterung einstellen. Durch eine Hornhautverkruemmung kommt es bei mir zu sehr starker Fehlsichtigkeit. Nun habe ich ueber eine Freundin diese Webseite gefunden und werde dort wohl einen Beratungstermin ausmachen. Eine Freundin hat sich in Hamburg per Femto Lasik behandeln lassen und ist absolut zufrieden mit dem Ergebnis. Hat vielleicht jemand eine Ahnung, wo ich einen Teil der Kosten oder eine komplette uebernahme durch die Krankenkasse erreichen kann? Ich habe zwar eine starke Fehlsichtigkeit doch viele Versicherungen uebernehmen nicht die Kosten und bringen das Argument einer Brille. ueber Infos zu so einem Eingriff innerhalb der naechsten Tage waere ich sehr dankbar. In der naechsten Woche habe ich Urlaub und in dieser Zeit plane ich einen Besuch der Klinik in Hamburg.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.

Posted by [mike.](#) on Mon, 30 Jun 2014 18:08:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marina32 schrieb am Mon, 30 June 2014 10:08Ich habe nun auch schon alle moeglichen Tropfen, Brillen und auch Kontaktlinsen durch. Bei mir konnte sich keine Besserung sondern eher eine Verschlechterung einstellen. Durch eine Hornhautverkruemmung kommt es bei mir zu sehr starker Fehlsichtigkeit. Nun habe ich ueber eine Freundin diese Webseite gefunden und werde dort wohl einen Beratungstermin ausmachen. Eine Freundin hat sich in Hamburg per Femto Lasik behandeln lassen und ist absolut zufrieden mit dem Ergebnis. Hat vielleicht jemand eine Ahnung, wo ich einen Teil der Kosten oder eine komplette uebernahme durch die Krankenkasse

erreichen kann? Ich habe zwar eine starke Fehlsichtigkeit doch viele Versicherungen übernehmen nicht die Kosten und bringen das Argument einer Brille. Über Infos zu so einem Eingriff innerhalb der nächsten Tage wäre ich sehr dankbar. In der nächsten Woche habe ich Urlaub und in dieser Zeit plane ich einen Besuch der Klinik in Hamburg.

ich hatte im Mai 2013 eine Lasik-OP... beidseitig von ca 5,5-6 dio. auf 0 (linse einsetzen ins auge)

Kosten waren ca 3100 eur pro auge... privat...

am tag nach der 2. op war ich wieder im büro (die ersten tage mit sonnenbrille und beinahe stündlichen augentropfen)

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [Legende](#) on Mon, 30 Jun 2014 18:18:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 11 March 2014 20:16ynneb schrieb am Tue, 11 March 2014 21:05
-Hat jemand versucht seine Sehkraft zu stärken?

ich hatte super sehkraft, dann war ich plötzlich bei +1,0, habe nichts getan, auch keine brille getragen, nach paar jahre bin ich wieder von selbst bei knapp 100%

aber bei + ist es einfacher als bei -

Keine Brille getragen..

Es ist egal ob man Brille trägt oder nicht, davon kommt die alte Sehstärke nicht zurück so als auch wird sie nicht dadurch verschlechtert wenn man sie trägt oder eben auch nicht. So hat es mir der Augenarzt erzählt.

Ich denke das eher ein "weit verbreitetes Irrtum" das durch die Brillen die Augen schlechter werden.

Genau so wie bei uns mit der Glatze das wird auf einmal mehr Potenz hätten ^^

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 30 Jun 2014 19:17:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Mon, 30 June 2014 20:08ich hatte im Mai 2013 eine Lasik-OP... beidseitig von ca 5,5-6 dio. auf 0

(linse einsetzen ins auge)

Das ist dann aber keine LASIK, sondern eine (phake = zusätzliche)?? Intraokularlinse, bei der die eigene natürliche Linse erhalten bleibt. Es gibt viele Verfahren, was geeignet ist muss man im Einzelfall sehen, nur die perfekte Lösung für alles gibt es nicht.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.

Posted by [OnkelDonald](#) on Fri, 26 Sep 2014 12:17:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

just my 2 cents, weil mich das Thema aus aktuellem Anlass beschäftigt.

Also, ich dürfte mich mit Anfang 30 inzwischen als ausgewachsen bezeichnen (augäpfel wachsen ja durchaus noch, bis man ca. 25 ist) und habe -6,0 Dioptrin, bin also recht stark kurzsichtig, aber zum Glück vertrage ich meine Linsen sehr gut. Daher kein Problem.

Bzgl. mancher Aussagen in diesem Thread, bin ich in diesem Moment zwiegespalten: Einerseits ärgere ich mich über das gebetsmühlenartige Wiederholen von urbanen Legenden, wie z.B. "Augen trainieren", um der Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken. Oder Vitamin A futtern oder oder oder... Da mache man sich bitte die Zusammenhänge klar, was davon wofür bzw. wogegen gedacht ist - und was hingegen gar nicht funktionieren KANN, sondern anstelle von "Trainingseffekt" mehr kaputt machen kann als alles andere.

Andererseits, und das irritiert mich gerade in meiner schulmedizinischen Prägung ein aktueller Leitartikel aus eine bekannten Apothekenzeitschrift, wo der Eindruck erweckt wird, dass die Kurzsichtigkeitsforschung die letzten 100 Jahre im Dornröschenschlaf verbracht hat und ihr Kenntnisstand als "Wissen" verkauft wurde, ohne sich selbst genug zu hinterfragen.

Erst jetzt (2014) kommen plötzlich ganz aktuelle Studien, die angeblich klipp und klar bestätigen sollen, was viele Jahre als Quatsch hingestellt wurde. Angeblich haben diese Studien u.a. nun doch belegt:

Vermehrtes Lesen fördert Kurzsichtigkeit!

Ein kurzsichtiger Mensch hat im Alter ein viel höheres Risiko für grünen und grauen Star und sogar für Netzhautablösungen!

Es wird nun geforscht, ob es medikamentös gelingen kann, dem Entstehen von Kurzsichtigkeit entgegenzuwirken.

Noch ein Wort zu LASIK. Als -6.0-Dioptrin-Linsen/Brillen Träger hab ich darüber auch schon oft nachgedacht. Denn auch wenn's wirklich Schlimmeres gibt, lästig ist die permanente Abhängigkeit von Brille oder Linsen allemal. Absolutes KO-Kriterium waren für mich aber 2

Dinge, die sich jeder mal durch den Kopf gehen lassen sollte (neben dem Risiko der OP selbst):

Der abgeschnittene Hornhautdeckel wächst NIE mehr richtig fest an und kann bei plötzlicher mechanischer Belastung sogar über 10 Jahre nach der OP noch vom Auge rutschen!
Durch die OP werden ein für alle Male die Nerven durchtrennt, die die Befeuchtung des Auges regulieren. Lebenslang trockene Augen und evtl. angewiesen sein auf künstliche tränenflüssigkeit können die Konsequenzen sein.

Subject: Aw: An die Kurzsichtigen unter uns.
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 26 Sep 2014 16:39:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

OnkelDonald schrieb am Fri, 26 September 2014 14:17 Vermehrtes Lesen fördert Kurzsichtigkeit!
Das wäre schön, kann könnte ich meine Weitsichtigkeit leicht weglesen... funktioniert leider nicht.
Was das Flap-Problem angeht gibt es jetzt das "ReLEx smile" Verfahren, das ohne Flap auskommt. Was aber bleibt ist der Gewebeabtrag. Und hier liegt das eigentliche Problem, denn die Hornhaut ist eigentlich nicht dafür gemacht um dort Gewebe zu entfernen:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/augen-op-die-hornhaut-ist-fuer-eine-lasik-nicht-geeignet-a-589822.html>

Es mag sicherlich bei vielen trotzdem funktionieren, langfristig bleibt ein Risiko vorhanden. Es scheint mir auch so zu sein, das die Refraktiven Hornhauteingriffe physikalisch und physiologisch an Ihre Grenzen stoßen und es sich in Richtung Linsen-Eingriffe geht. Wobei das wiederum ganz andere Probleme mit sich bringt - keine Wirkung ohne Nebenwirkung!
