



BESSER SEHEN OHNE BRILLE

# Dein 3-Schritte-Plan für bessere Sehkraft

INGRIDURLACHER.COM

# Willkommen

**Schön, dass du da bist!**

Es ist grossartig, dass du den ersten Schritt gegangen bist, um deine **Augen** zu **verbessern** und deine **Abhängigkeit von Sehhilfen zu reduzieren**.

Ich kenne das Leben mit Brille nur zu gut. Ich war stark kurzsichtig und trage seit 20 Jahren eine Brille mit Werten von -9/-8 Dioptrien. Meine Sehkraft wurde über die Jahre immer schlechter und schlechter. Ich stiess auf das Thema **Sehtraining** und wurde neugierig. Ich las Bücher, Erfahrungsberichte aus aller Welt und wollte wissen, ob das auch bei mir funktioniert.

Mit **konsequentem Training** habe ich mittlerweile meine Sehkraft um jeweils **2 Dioptrien verbessert**. Diese Veränderung hat mich so **fasziniert**, dass ich entschied, dieses Wissen und die Praktiken zu teilen, damit auch du davon profitieren kannst.

Wenn ich das schaffe, **dann schaffst du das auch!** Lass uns **gemeinsam** diesen Weg gehen und deine Sehkraft verbessern.

Deine Ingrid



## ÜBER MICH

Ich bin Ingrid, deine **zertifizierte ganzheitliche Sehtrainerin**.

Ich zeige dir, wie du mit Sehtraining, Entspannungsübungen und neuen Routinen besser sehen kannst und deine natürliche Sehkraft langfristig verbesserst - für ein Leben ohne Brille.

# Dein 3-Schritte-Plan

Du hast **genug von deiner Brille** und möchtest endlich ohne sie **klar sehen** können? Du hast ständig **trockenen** und **überanstrengte Augen**, weisst aber nicht, was du dagegen tun kannst? Die **hohen Kosten** für Brillen, Kontaktlinsen und Pflegemittel belasten dich und du möchtest **langfristig Zeit und Geld sparen**?

Mit diesem **3-Schritte-Plan** zur natürlichen Sehkraftverbesserung kommst du deinem Ziel, **besser zu sehen**, deine **Augen gesund** zu halten, deine **Sehkraft** langfristig **zu verbessern** und auf **Brillen verzichten** zu können, ein großes Stück näher. Mache die **Übungen täglich** und hake deinen Fortschritt ab.

MO   DI   MI   DO   FR   SA   SO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Augenentspannung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verspannungen lösen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Augenübung

Auf den folgenden Seiten erwartet dich ein umfassender Leitfaden, der dich dabei unterstützt, deine Sehkraft zu verbessern und deine Abhängigkeit von Sehhilfen zu reduzieren.

Jeder Schritt des Plans konzentriert sich auf eine bestimmte Praktik. Ich erkläre dir, welches spezifisches Problem dahinter liegt, zeige dir die Lösung und gebe dir eine konkrete Übung an die Hand.

Ausserdem erhältst du noch zwei Top-Tipps zur sofortigen Umsetzung im Alltag, um deine Augen zu schützen. Viel Spass dabei.

# SCHRITT 1: AUGENENTSPANNUNG

## PROBLEM

Viele Menschen leiden unter Augenbelastung und -müdigkeit, da sie viel Zeit vor dem Computer, Smartphone oder beim Lesen verbringen. Die ständige Nahsicht führt zu einem starren Blick, verspannten Augenmuskeln und einer unflexiblen Linse.

## LÖSUNG

Regelmässige Augenentspannung hilft dir, die Augenmuskulatur zu lockern, Stress und Spannungen abzubauen, die Durchblutung zu fördern und somit deine Sehkraft zu verbessern.



## PRAXISÜBUNG:

1. Setze dich bequem hin, schliesse deine Augen
2. Atme 3x tief in den Bauch ein und aus
3. Massiere mit kreisenden Bewegungen oder mit sanftem Klopfen deiner Fingerspitzen entlang deiner Augenbrauen, am äusseren Rand deiner Augen und entlang der unteren Augenhöhle
4. Wiederhole dies 3-5 Mal
5. Lasse für 2 Atemzüge deine Augen noch geschlossen
6. Öffne deine Augen behutsam und blinzle einige Male
7. Lasse deinen Blick langsam im Raum schweifen



# SCHRITT 2: GÄHNEN, STRECKEN, NACKEN LÖSEN

## PROBLEM

Verspannungen im Nacken und Schulterbereich können die Blutzirkulation zu den Augen beeinträchtigen und die Sehkraft verschlechtern.

## LÖSUNG

Regelmässiges Gähnen, Strecken und Lösen des Nackens verbessert deine Durchblutung und baut Spannungen ab.

## PRAXISÜBUNG:



1

**Gähnen:** Beim Gähnen wird der Parasympathikus angeregt, was zu Entspannung und Beruhigung führt. Gleichzeitig stimuliert es die Tränendrüsen, was die Tränenproduktion erhöht und die Augen feucht hält.

2

**Strecken:** Durch das Strecken werden die Muskeln aktiviert, was die Durchblutung verbessert. Eine bessere Durchblutung sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Augen gelangen, was deren Funktion unterstützt und Ermüdung verringert.



3

**Nackenverspannungen lösen:** Die Augen sind eng mit den Nackenmuskeln verbunden. Verspannungen im Nackenbereich können die Augen belasten. Durch gezielte Nackenentspannung wird die Muskelspannung reduziert, was die Augen indirekt entlastet.





# SCHRITT 3: AUGENENÜBUNG

## PROBLEM

Durch starres Fokussieren in der vielen Nahsicht auf Bildschirme wie Handys, Computer oder Bücher werden die Augenmuskeln einseitig belastet, wodurch es zu einer Dysbalance der Augenmuskulatur kommt und die Flexibilität der Linse abnimmt.

## LÖSUNG

Augenübungen mobilisieren und trainieren die Beweglichkeit deiner äusseren und inneren Augenmuskulatur und verbessern die Flexibilität deiner Linse langfristig.



## PRAXISÜBUNG:

1. Setze dich bequem hin, schliesse für 3 Atemzüge deine Augen
2. Öffne sie und halte einen Finger etwa 20 cm vor deine Nase
3. Fokussiere deinen Blick für 10 Sekunden auf den Finger
4. Schaue dann für 10 Sekunden auf ein weit entferntes Objekt
5. Wiederhole diesen Wechsel 10 Mal
6. Beende die Übung, indem du deine Augen für 5 Atemzüge schliesst
7. Beim Öffnen der Augen blinzele noch ein paar Mal nach



## 60-60-60- REGEL



### PROBLEM

Langes Arbeiten am Computer kann zu Augenmüdigkeit und Sehproblemen führen, da die Augen nicht oft genug pausieren.

### LÖSUNG

Die 60-60-60-Regel reduziert die Belastung Deiner Augen, indem sie regelmässige Pausen fördert und Deinen Augen ermöglicht, sich zu erholen.

### SO FUNKTIONIERTS:

- Arbeite 60 Minuten am Computer
- Mache dann eine Pause und schaue für 60 Sekunden in die Ferne, ca 60 Meter entfernt (oder so weit wie möglich)
- Nutze die Pause, um aufzustehen, dich zu strecken und tief durchzuatmen
- Schliesse deine Augen für einige Sekunden, bevor du weiterarbeitest
- Wiederhole diesen Zyklus während deiner gesamten Arbeitszeit



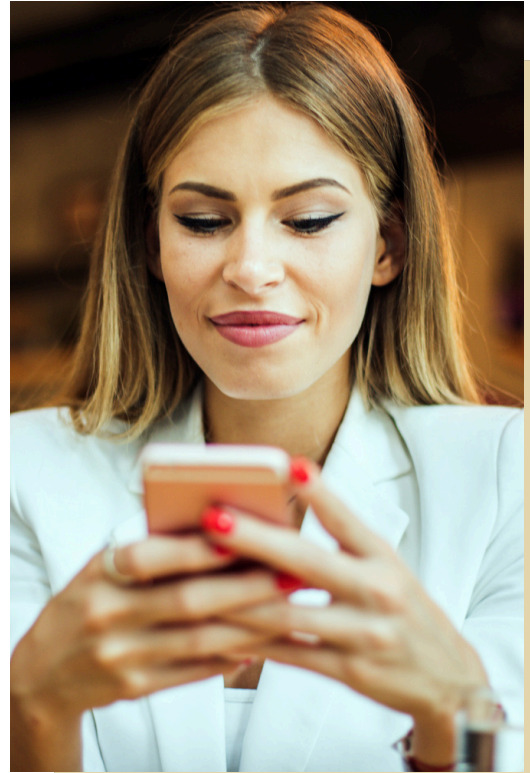
# MINIMIERUNG BLAULICHT

## PROBLEM

Blaulicht von Bildschirmen kann die Augen stark belasten und zu Schlafstörungen führen.

## LÖSUNG

Das Reduzieren von Blaulicht schützt Deine Augen vor Belastung und kann Deine Schlafqualität verbessern, vor allem abends.



## DAS KANNST DU TUN:

- Aktiviere den Blaulichtfilter auf deinen Geräten (meist "Nachtmodus" genannt) oder trage eine Brille mit Blaulichtfilter, insbesondere am Abend
- Reduziere die Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und nutze stattdessen entspannende Aktivitäten wie Meditation, Yoga oder Hörbücher







“

Die meisten Menschen glauben, dass sie sehen, aber sie sehen nicht wirklich. Die meisten Menschen sehen aus Gewohnheit, Gewöhnung und Konditionierung. Um das Sehen wirklich zu verbessern, müssen wir die Weise ändern, wie wir sehen.

- WILLIAM HORARIO BATES

## LUST AUF MEHR?

Willst du wissen, wie du es schaffst, **deine Sehkraft langfristig zu verbessern**, zu halten und die **Abhängigkeit von Sehhilfen zu reduzieren** anstatt dich von Seheinschränkungen und Augenbeschwerden bremsen zu lassen?

Dann habe ich gute Nachrichten für dich!

**In meinem 10-wöchigen Online-Intensivkurs VisionBoost zeige ich dir, wie du mit gezielten Übungen und neuen Sehgewohnheiten deine Sehkraft langfristig stärkst und verbesserst.**

*Sag Tschüss zu Brillen und Kontaktlinsen  
und Hallo zu einem klaren, scharfen Blick!*

Online-Intensivkurs mit 6 Modulen,  
4 Live-Workshops, Bonus-Material, plus  
einem 6-monatigen Zugang zu allen  
Inhalten.



Trage dich jetzt **unverbindlich** in die Warteliste ein und verpasse keine Infos zum Start von **VisionBoost**.

*Sei dabei!*

**>> ZUR WARTELISTE**