

## ***Optometrisches Visualtraining***

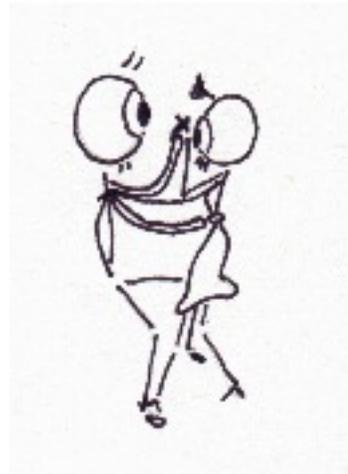
Die meisten Menschen betrachten ihr Sehen als selbstverständlich. Es muss aber, wie all unsere Sinne, nach der Geburt erst erlernt und kontinuierlich bis ins Erwachsenenalter präzisiert werden. Die Funktionaloptometrie („Ops“: Auge, „metron“: messen) beschäftigt sich mit Funktionsstörungen gesunder Augen. Bei Störungen in der frühkindlichen Entwicklung oder anderen störenden Einflüssen können Sehfunktionen nicht entsprechend ausgeprägt sein. Eine fehlerhafte Sehentwicklung kann zu Problemen der visuellen Wahrnehmung führen.

## ***Störungen der visuellen Leistungsfähigkeit***

Eine gute visuelle Leistungsfähigkeit setzt gleichmäßige, fließende Augenbewegungen und exakte Blicksprünge voraus. Schnelles Lesen mit guter Sinnerfassung erfordert das Gleiten beider Augen über einen Text, um dem Gehirn einen schnellen Vergleich mit dem bisher Gelernten zu ermöglichen. Bei Entwicklungsverzögerungen kann es zu Beeinträchtigungen der visuellen Wahrnehmung kommen.

## ***Auswirkungen einer visuellen Wahrnehmungsstörung***

- häufiges Augenreiben
- schnelles Ermüden
- Konzentrationsstörung
- Augenbrennen (Rötung)
- Kopfschmerzen
- Kopf schief halten
- kurzer Lese- / Schreibabstand
- Abdecken eines Auges
- seitliches Verschieben des Textes vor ein Auge
- mit dem Finger lesen (Zeile wird oft verloren)
- Verwechseln von Buchstaben (z.B. d/b; p/q; n/u ...)
- Weglassen oder Dazuerfinden von Buchstaben oder Silben
- langsames, stolperndes Lesen
- Doppelsehen



## ***Ziele des Visualtrainings***

Verbesserung aller Sehfunktionen:

- Augenbewegung (Blicksprünge und Verfolgen von Objekten)
- Fokussieren der Augen für ein scharfes Bild (Akkommodation)
- exaktes Ausrichten beider Augen auf einen Punkt (Fixation)
- Wahrnehmung und Interpretation des Gesehenen

Ein effektives Zusammenspiel beider Augen ist nur gewährleistet, wenn die Sehfunktionen optimal aufeinander abgestimmt sind.

## ***Anwendungsgebiete für das Visualtraining***

- Allgemeine Fähigkeiten (General skills)
- Kurzsichtigkeit (Myopie)
- Schwachsichtigkeit (Amblyopie)
- Lese-Lern-Probleme (Low Achiever)
- Sehen im Sport (Sports Vision)

## Ablauf eines optometrischen Visualtrainings

Ein intensives Gespräch und ausführliche Messungen von monokularen (einäugigen) und binokularen (beidäugigen) Sehfunktionen bilden die Grundlage für eine optimale Korrektur und ein individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm.

Im Abstand von zwei bis drei Wochen wird der Trainingserfolg überprüft und weiterführende Übungen besprochen, die täglich zu Hause ausgeführt werden.

Am Ende des Trainings wird eine Abschlussuntersuchung vorgenommen und der Trainingserfolg ausgewertet.

Wir sehen geschriebenen Text alle auf die gleiche Art. Die Schrift ist dominanter als der Hintergrund. Die schwarze Schrift erscheint gleichmäßig schwarz und Linien sind gerade. Im Schriftbild gibt es keine Unruhe und auch keine Bewegungen. Der Hintergrund ist weiß und überstrahlt die schwarze Schrift nicht. Man muß sich nur richtig anstrengen, wenn man gut lesen will.

Abbildung 6: Der Doppleffekt (vgl. SCHROTH 1997a, S. 53)

Wir sehen geschriebenen Text alle auf die gleiche Art. Die Schrift ist dominanter als der Hintergrund. Die schwarze Schrift erscheint gleichmäßig schwarz und Linien sind gerade. Im Schriftbild gibt es keine Unruhe und auch keine Bewegungen. Der Hintergrund ist weiß und überstrahlt die schwarze Schrift nicht. Man muß sich nur richtig anstrengen, wenn man gut lesen will.

Abbildung 9: Der Wirbeleffekt (vgl. SCHROTH 1997a, S. 53)



**Blickweise**  
 optometrisches  
 Visualtraining

Ofener Straße 30  
 26 121 Oldenburg  
 Tel. 0441 35 082 642  
[www.optometrie-blickweise.de](http://www.optometrie-blickweise.de)

**Gabriele Ueltzen**  
 Augenoptikmeisterin  
 Kinderoptometrie  
 Visualtrainerin

Das Training für  
 die Augen