

## Funktionaloptometrie

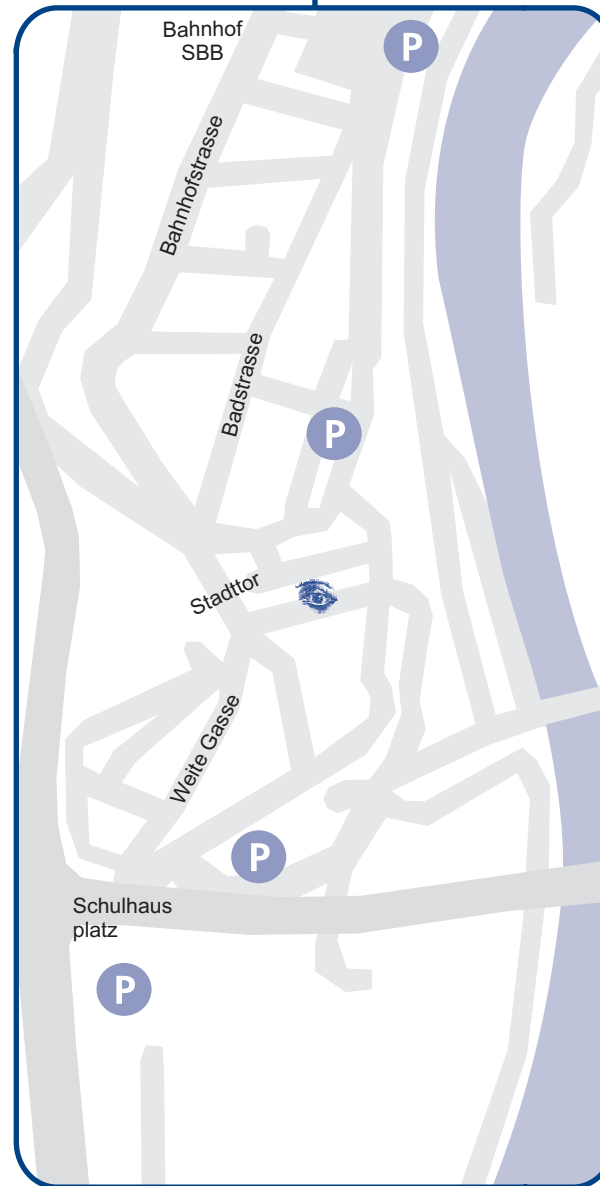
Die Verhaltens- oder Funktionaloptometrie ist ein Teilgebiet der Augenoptik (Optometrie) und befasst sich mit der ganzheitlichen Betrachtung des Sehens und der Wahrnehmung. Sie entstand 1950 in den USA und ist später im deutschsprachigen Raum weiterentwickelt worden. Auch unter Augenoptikern ist die Funktionaloptometrie immer noch ein Spezialgebiet. Das optometrische Training ist in der Schulmedizin (Augenheilkunde) nicht bekannt und kann daher als Alternativtherapie betrachtet werden.

Das Sehen ist weit mehr als nur Scharfsehen. Es kann durchaus vorkommen, dass man trotz scharfer Sicht unter sehbedingten Kopfschmerzen, Unschärfen beim Lesen, Gleichgewichtsproblemen, allgemeinem Unwohlsein oder anderen Beschwerden leidet. Daher beschäftigt sich die Funktionaloptometrie neben der Sehschärfe vor allem mit der Verarbeitung der Seheindrücke sowie mit der Augenbeweglichkeit bzw. deren Verkrampfung. Wenn beide Augen nicht optimal zusammen schauen, nehmen sie auch unterschiedliche Dinge wahr. Das Gehirn, das diese Informationen zu verarbeiten und zu vereinen versucht, kann dadurch überfordert werden.

## Visueller Input $\neq$ Visueller Output

Der visuelle Input ist, was unsere Augen vorgesetzt bekommen (z.B. ein Blumenstrauß). Der visuelle Output ist, was wir als Individuum daraus wahrnehmen (z.B. Farben, einzelne Blumen, das gesamte Arrangement, schön/nicht schön....). Meistens sind das nur Bruchteile des Ganzen. Wir sehen, was uns gerade im Moment wichtig ist, oder was wir angesichts verschiedener Umstände (Entfernung, Steifheit, Farbenblindheit, Wahrnehmungsstörungen, Ablenkung, Unruhe,...) überhaupt wahrnehmen können. Festzuhalten ist, dass der visuelle In- und der Output praktisch nie deckungsgleich sind.

Mo: 13.30-18.30 Do: 09.00-18.30  
Di: 09.00-18.30 Fr: 09.00-18.30  
Mi: 09.00-20.00 Sa: 09.00-16.00



**Kovats zum scharfen Aug AG**  
Rathausgasse 16, CH-5402 Baden  
Tel: +41(0)56 210 05 55 / [www.augag.ch](http://www.augag.ch)

## Visual Training



**Kovats zum scharfen Aug**

## Gezieltes Training für Ihre Augen zur Verbesserung und Optimierung Ihres visuellen Systems

### Was ist Optometrisches Training?

Optometrisches Training besteht aus gezielten Übungen für Ihre Wahrnehmung. Sowohl Ihre Augen, als auch die Verarbeitung der Informationen werden dabei geschult. Gearbeitet wird in vier Bereichen:

- Augenbewegung
- Augenstellung auf das Fixierobjekt
- Nah-Fernstärkeneinstellung
- Bildverarbeitung, Begreifen

### Bei welchen Beschwerden könnte ein Optometrisches Training helfen?

- Anstrengungsgefühl
- Ermüdung
- Augentränen
- Augenbrennen
- Gerötete Augen
- Kopfschmerzen
- Zeitweiliges Unschärf- und Doppelsehen

bei Kindern auch:

- Langsames Lesen
- Vertauschen von Buchstaben, Silben und Wörtern
- Flüchtigkeitsfehler beim Abschreiben
- Unregelmässiges Schriftbild
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Nicht gerne Ausmalen und Ausschneiden
- Schwierigkeiten beim Ballspielen
- Häufiges Stolpern
- Tollpatschiges Verhalten

### Messungen zum Optometrischen Training

**Das 21-Punkte-Programm:** Unsere Augen können bekanntlich in alle Richtungen schauen. Wie gut sie das können, wird mit dem 21-Punkte-Programm gemessen. Mit diesem „Fitnesstest der Augen“ lassen sich auch die Erfolge eines Trainings messen.

**VanOrden Stern:** Bei diesem Test wird der Seheindruck von der Handkoordination getrennt. Wir können damit Ihre Wahrnehmung und Umgang mit dem Gesehenen überprüfen. d.h. Ihren visuellen Input bzw. Output.

### Ablauf einer Abklärung und eines Optometrischen Trainings

In einer umfassenden optometrischen Kontrolle prüfen wir zuerst, ob eine allfällige „normale“ Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Übersichtigkeit, Hornhautverkrümmung) und/oder eine Winkelfehlsichtigkeit (siehe Informationsblatt „Winkelfehlsichtigkeit“) besteht.

Dann wird besprochen, ob eine Brille und/oder ein optometrisches Training in Frage kommt. Zur Bestimmung des Trainings wird in einem nächsten Termin das 21-Punkte-Programm durchgeführt und ein VanOrden Stern erstellt. Anhand dieser Messwerte können wir über Ihr Training entscheiden und – falls nötig – eine Brille (neue Gläser) anfertigen.

Entschliessen Sie sich zu einem Training, vereinbaren wir mit Ihnen die ersten fünf Termine. Alle zwei Wochen findet eine Trainingseinheit bei uns statt, die jeweils 45 Minuten dauert. Zu Hause üben Sie täglich 15 Minuten. Nach den ersten fünf Sitzungen führen wir eine Kontrollmessung durch, um den bisherigen Erfolg festzuhalten und das weitere Vorgehen zu bestimmen. In den meisten Fällen werden daraufhin nochmals fünf Trainingseinheiten vereinbart.

Am Ende dieser Trainingseinheiten wird wiederum eine Kontrollmessung durchgeführt. Darauf folgend wird das Training sanft abgesetzt: Sie machen die Übungen nochmals genau so lange wie vorher das Training (normalerweise rund 5 Monate) jedoch nur noch 2-3mal die Woche. Während dieser Zeit haben Sie bei uns keine Termine mehr. Nur in vereinzelten Fällen sind noch weitere Trainings mit Terminen notwendig.

Nach dem „Abtraining“ sollten Sie Ihr visuelles System und Ihre Augen unbewusst richtig benutzen, so dass Sie im Alltag auch ohne zusätzliche Übungen richtig schauen.

### Wichtig

- Damit der gewünschte Erfolg eintreten kann, muss das Training konsequent durchgeführt werden.
- Wie bei jedem Training können Ermüdungserscheinungen (Muskelkater) auftreten.
- Überfordern Sie sich und Ihre Augen nicht – lieber viele kleine Erfolge als eine grosse Enttäuschung.
- Die empfohlenen Nachkontrollen sollten eingehalten werden.

### Was erwartet werden kann

Das Optometrische Training wird die am Anfang gemessenen visuellen Leistungen merklich verbessern: Sie werden Ihre Augen überall und für alles richtig und bewusst einsetzen und brauchen. Dies ermöglicht ein entspanntes bzw. besseres Sehvermögen, was zu einer generellen Leistungssteigerung in praktisch allen täglichen Herausforderungen führt.

### Was nicht erwartet werden kann

Durch das Training wird man nicht automatisch besser in der Schule oder im Beruf. Es benötigt auch dort ein Lernen und Üben. Bitte seien Sie mit sich selbst geduldig. Erwarten Sie den Erfolg nicht in Tagen oder Wochen – er kann sich auch erst nach einigen Monaten einstellen.

### Sind Sie interessiert?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin für eine umfassende Erstabklärung (ca. 1 Stunde). Das weitere Vorgehen wird dann besprochen.