

Was ist Visualtraining?

Die visuelle Wahrnehmung ist ein Prozess, der sich vom Baby- bis ins Erwachsenenalter entwickelt. Sehen ist in erster Linie Erfahrung, deshalb lassen sich visuelle Probleme nicht immer alleine durch eine Brille oder Kontaktlinsen lösen.

Durch diverse Einflüsse wie z.B. Entwicklungsdefizite, Unfälle oder lange Bildschirmarbeiten ist es möglich, dass sich Teilgebiete des Sehens unterschiedlich entfalten und dadurch entspanntes Sehen verhindern. Deshalb ist es für eine gesunde Entwicklung wichtig, dass eine Schwäche frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden kann.

Die erkannten Defizite können dann durch ein Visualtraining optimiert oder sogar beseitigt werden.

Trainingsablauf

Eine funktionaloptometrische Abklärung für das Visualtraining dauert ca. zwei Stunden. Die Grundmessungen wie Refraktion (Sehtest) und Anamnese werden wie bei einer normalen Brillenglasbestimmung durchgeführt. Zusätzlich werden die einzelnen Teilbereiche des Sehens analysiert, um ein genaues Bild über die visuellen Funktionen zu erhalten. Wir messen sozusagen den «Fitnesszustand» der Augen. Das Ergebnis bestimmt dann Ihren individuellen Trainingsplan.

Das eigentliche Visualtraining ist eine Kombination aus Praxis- und Hometraining. Alle zwei bis drei Wochen gibt es ein Praxistraining bei Müller Optik, hier werden neue Übungen erlernt und mit nach Hause genommen. Im Hometraining werden diese Übungen zu Hause täglich ca. 15 Minuten ausgeführt. Ein Training dauert in der Regel 4 bis 12 Monate. Danach sind die erlernten Sehfunktionen fest in das Nervensystem integriert, wodurch sich für Sie ein entspanntes Sehen mit merklich verbesserter Wahrnehmungsverarbeitung einstellt.

Ziele des Visualtrainings

Das menschliche Sehsystem ist so gestaltet, dass beide Augen und die dazugehörigen Muskeln (gesteuert vom Gehirn) in einem so hohen Mass zusammenarbeiten, dass sie eine Einheit bilden.

Ziel des Visualtrainings ist es, das Zusammenspiel der Augenfunktionen zu verbessern und die Sehgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Es steigert die Ermüdungsresistenz beim Sehen und sorgt so für mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Es braucht etwas Motivation und Durchhaltenwillen, das komplette Training zu bewältigen. Aber als Team sind wir stark, unsere Unterstützung haben Sie gewiss.

Leiden Sie oder Ihr Kind unter folgenden Beschwerden?

- Lern- und Leseschwierigkeiten
- «Tanzende» Buchstaben
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schnelles Ermüden
- Kopfschmerzen
- Häufiges Augenreiben
- Schwierigkeiten beim Sehen, trotz Brille oder Kontaktlinsen

Zeigen sich solche Symptome oder Beschwerden, sollten Sie dies von Müller Optik abklären lassen.

«Ich möchte gerne lesen, aber die Buchstaben tanzen immer vor meinen Augen»

