13. Ausgabe | November 2012 | 3,00 €

AugenBlick

Zeitschrift für Gesundes Sehen

Inhalt

2 **Editorial**

2 **Lexikon**

3 *Woher kommt das Licht beim Träumen? Interview mit W. Hätscher-Rosenbauer*

5 *Natürlich besser sehen*

7 *Spielend besser sehen*

9 *Seh-Hygiene*

11 *... und Sehtraining hilft doch!*

12 *Augenübungen*

14 *Möglichkeiten einer harmonischen Verbindung zwischen klassischer Augenoptik und ganzheitlichem Sehtraining*

16 *Traditioneller Augenoptiker und ganzheitliches Sehtraining – geht das überhaupt?*

17 *Freiburger Blicklabor*

20 *Der Augenspaziergang*

21 *Bücher zum Sehtraining*

22 *Sehtraining – wann, wie oft, wie lange und wo?*

23 *Sehtraining in der Einzeltherapie*

26 *Presbyopie: Augen auf – und doch nichts lesen können*

28 **Blickwinkel**

31 *Die Kraft der Pflanzen: "Augentrost"*

32 **Buch/CD-Tipps**

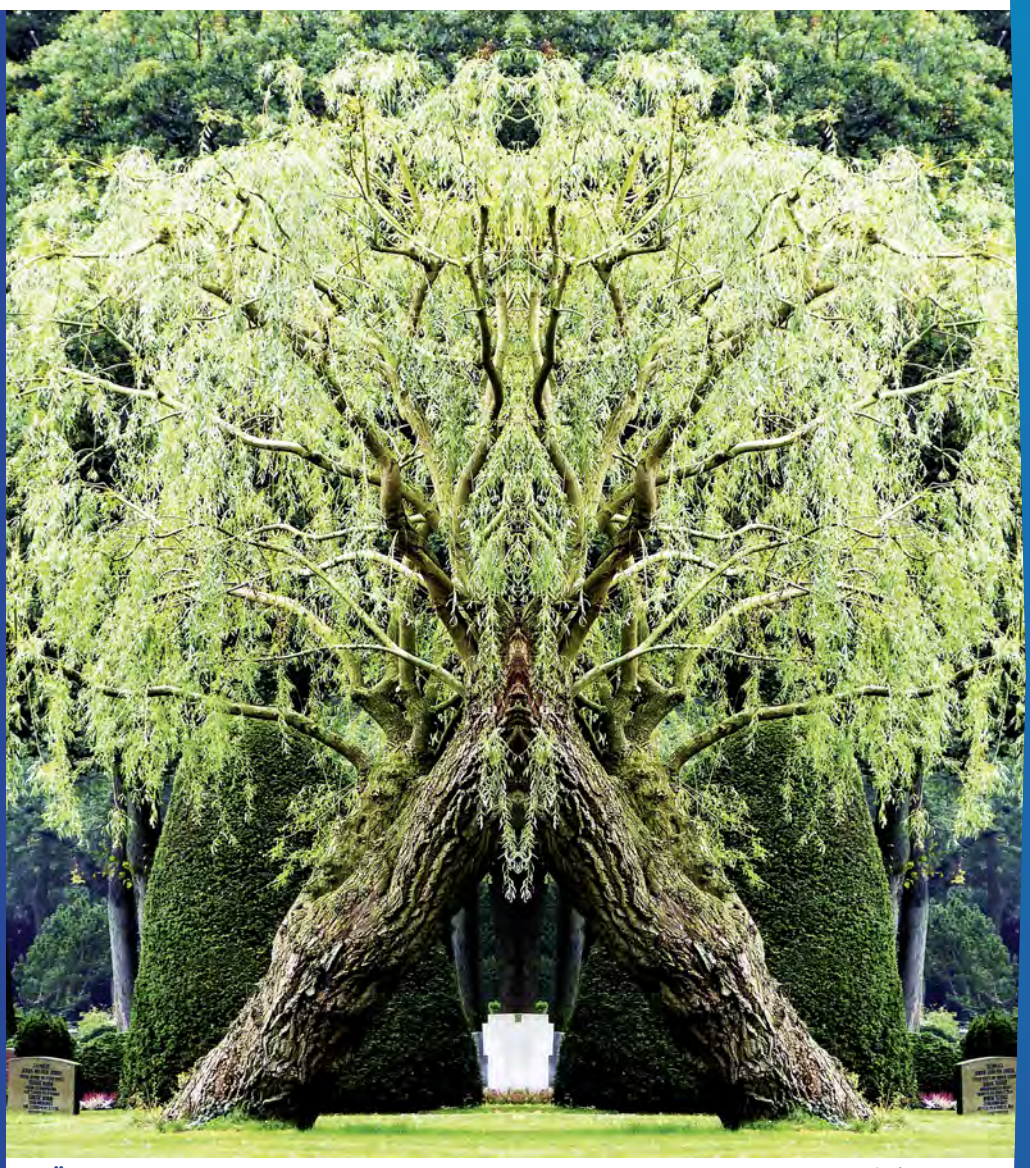
33 **Fortbildungen/Interne**

34 *Nachruf*

34 **Kleinanzeigen**

34 **Kontaktadressen**

35 **Impressum**



Übergänge Foto: Gisela Kappmeyer

Seh- und Augentraining Visualtraining Teil 1

Verein für Gesundes Sehen e.V.

Möglichkeiten einer harmonischen Verbindung zwischen klassischer Augenoptik und ganzheitlichem Sehtraining

Sehtrainer und Augenoptiker haben die Aufgabe gewählt, Menschen zu einer guten Sicht zu verhelfen – teilweise auf sehr unterschiedliche Weise.

Augenoptiker und Augenärzte bieten in der Regel Brillen, Kontaktlinsen und immer öfter auch Laseroperationen zur Korrektur der Sehschärfe an. Ziel ist die Korrektur der zentralen Sehschärfe. Sehtrainer arbeiten Programme aus, die zur Stärkung der Grundbausteine gesunden Sehens wie Augenbeweglichkeit, Beidäugigkeit, angemessenem Scharfsehen und geschulter Wahrnehmung beitragen. Dazu gehören Informationen über die Zusammenhänge zwischen Sehstärken, Körper, Psyche und vegetativem Nervensystem. Ziel ist die Integration aller Grundfertigkeiten der Sehwahrnehmung.

Vielleicht haben Sie schon mal einen Besuch beim Augenoptiker mit den Worten begonnen: „Ich kann nicht mehr scharf sehen“ und zur Antwort bekommen: „Dann messen wir mal Ihre Stärken!“. Das Ergebnis ist allzu oft eine unverständlich erscheinende Anhäufung von Zahlen auf der Verordnung, die nur die eigene Seh-Schwäche „deutlich“ vor Augen führt.

Die exakte Fertigung einer Brille mit neuester Technik und in aktuellem Design inklusive zehntel Millimeter genauer Messmethode verspricht die Korrektion der – so der Fachausdruck – „zentralen Tagessehschärfe“.

Foto: Alexandra Wiegels

Scharfes Sehen ist ohne Zweifel wichtig und notwendig, umfasst aber eben nur einen Teil des Ganzen.

Ein praktisches Beispiel zum Ausprobieren:

Nehmen Sie bitte Ihren Daumen zu Hilfe: Beim Blick auf den Daumen zeigt sich, dass der Bereich, den Sie scharf sehen bei Weitem nicht so groß ist, wie die Umgebung drum herum. Scharf Sehen umfasst also nur einen geringen Teil unserer Wahrnehmung.
Vielleicht gibt es auch Tage, an denen Sie schärfer sehen können als an anderen z.B. im Urlaub oder wenn Sie sich gerade richtig wohl fühlen. Unschärfe ist also ganz normal vorhanden, ist unter anderem für die räumliche Wahrnehmung und Nachtsicht unerlässlich und ermöglicht das gefühlte Erleben.
Die klassische Augenoptik bietet die Möglichkeiten scharfes Sehen zu erzeugen. Die modische Fassade einer Brille darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es sich hier um Kompensation, nicht um Korrektion im Sinne von Komplettierung der gesamten visuellen Wahrnehmungsmöglichkeiten oder gar Heilung des Sehens handelt.
Sehstärke kann heißen, dass Dioptrienwerte geringer ausfallen können, um das, was sich nach außen zeigt, als Symptom einer Disharmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu offenbaren und Heilung durch bewusstes Hinschauen und bewusstes Handeln zu ermöglichen.
Oft sind es auch unterkorrigierte Brillen, die entspanntes Sehen erst möglich machen.
Ein kurzsichtiger Mensch trägt zum Beispiel eine Fernbrille, die maximale scharfe Sicht ermöglicht (Vollkorrektion). Augenoptisch betrachtet beginnt „Ferne“ in einer Entfernung von ca. 6 Metern. Trägt diese Person ihre Brille auch am Computer, der ca. 70 cm entfernt steht, sind Augenlinse und Augenmuskeln gezwungen zu arbeiten, um das Zuviel an Dioptrienwert für die Nähe auszugleichen. Damit ist das Sehen in der Nähe nicht mehr entspannt, wie in unserer ursprünglichen Polung des vegetativen Nervensystems vorgesehen.
Eine einzige Brille kann nicht allen unterschiedlichen Sehanforderungen gerecht werden! Schließlich steigen wir ja auch nicht mit Pantoffeln auf Berge oder gehen mit Bergsteigerschuhen ins Schwimmbad!

Ganzheitliche Zusammenarbeit kann noch weitreichender sein:

Ein junger Student mit Hornhautverkrümmung hatte nach regelmäßig durchgeführten Übungen aus dem Ganzheitlichen Sehtraining keine nennenswerten Erfolge.
Ein Osteopath, der mit der Sehtrainerin zusammen arbeitet, stellte fest, dass die Haltung des Studierenden nicht ausgewogen war.

Der Zwei-Waagen-Test* ergab einen Gewichtsunterschied von 6 kg zwischen linker und rechter Körperseite; eine erfolgreiche Behandlung hob die ungleiche Gewichtung auf. In der Folge stellte der Student verzerrte Sicht durch seine Brille fest. Bei einer Sehstärkenüberprüfung ließen sich nur noch minimale, andere Zylinderwerte messen, die mittlerweile durch Sehtraining ganz verschwunden sind.

Foto: Heidrun Mössner

Eine Frage der Sichtweise: Kelch oder Gesichter?

Ohne die wichtige fachübergreifende Kommunikation wäre dieser Zusammenhang vielleicht nicht erkannt worden. Hier zeigt sich die Möglichkeit und Notwendigkeit einer Zusammenarbeit nicht nur zwischen Ganzheitlichen Sehtrainern und Augenoptikern.
Die Schaffung eines sichtbaren Raumes, der sowohl die Wahrnehmung über die Augen (ca. 20% des Sehens!), als auch die Wahrnehmung des Gehirns inklusive aller persönlichen Erfahrungen, die Eingang in unser Sehen finden, ermöglicht dem Menschen eine gesunde und lebendige neue Aussicht.

Ein Praxisbeispiel aus unserer Zusammenarbeit als Augenoptikerin und Sehtrainerin:
Bei einer Frau mit immer wieder auftretenden Kopfschmerzen und häufigem Doppelsehen wird durch die Messung der Augenoptikerin eine Winkelfehlsichtigkeit von 6 Prismendioptrien pro Seite festgestellt. In Absprache mit der Ganzheitlichen Sehtrainerin werden die korrigierenden Prismenwerte in der Brille unterkorrigiert und ein individuelles Sehtrainingsprogramm erstellt.
Wenige Wochen später hat die Kombination von reduzierter Brille und Sehtraining zur Folge, dass die Kopfschmerzen und Doppelbilder nicht mehr auftreten. Die neue Brille kommt nun mit ästhetisch aussehenden dünnen Gläsern aus.

Es geht in der Zusammenarbeit zwischen Sehtrainern und Augenoptikern darum, voneinander zu lernen. Es ist wichtig, die Grenzen des Sehtrainings zu erkennen, in denen Unschärfe und andere Problematiken nicht mehr toleriert werden können.
Versierte Augenoptiker tragen ihren wichtigen Teil dazu bei, das Sehen zu verbessern. Ihre technische Kompetenz und die Vielfalt an Möglichkeiten der Optik wie z.B. vergrößernde Sehhilfen, spezielle Filtergläser und Lupen sind unverzichtbarer Teil der Unterstützung für Fehlsichtige.
Das Sehtraining ermöglicht mit der ganzheitlichen Sichtweise von Körper und Geist die Integration von weitreichenden Zusammenhängen und öffnet Möglichkeiten für bewusstes Wahrnehmen und Handeln.
Und gemeinsam arbeiten wir an neuen Sichtweisen für und mit den Menschen.

Dagmar Wanschura und Alexandra Wiegels

* Der zwei Waagen-Test dient der schnellen Überprüfung der Körperstatik. Dazu stellt sich die Person mit dem rechten Fuß auf die eine und mit dem linken Fuß auf die andere Waage. Ergibt sich eine Differenz im Gewicht der beiden Waagen, steht die Person nicht ausgewogen, was Auswirkungen auf die Augenmuskulatur haben kann.

Foto: Heidrun Mössner

Alexandra Wiegels (links), Augenoptikermeisterin und Ganzheitliche Sehtrainerin aus Hamburg. Tätig im Zentrum Zahn bis Zeh in Winsen unter Einbeziehung der Zusammenarbeit mit Zahnheilkunde, Osteopathie und Heilpraktik. Firmenseminare für Computerarbeitsplätze.
www.sehtraining-wiegels.de

Dagmar Wanschura, (rechts) freiberuflich tätig als ganzheitliche Sehtrainerin seit 2009. Schwerpunkt ist das Einzelsehtraining. Seit 2012 tätig als Mitarbeiterin in der Praxis für systemische Hörtherapie von Dr. Beckedorf in Bremen.
www.SchauLust-bremen.de