



OPTILETTER

JUNI'07

*Sehen ist nicht sehen:
sehen ist denken.*

A. H. von Villers

Die visuelle Wahrnehmung Nicht bei allen Menschen lösen Kontaktlinsen, Brillen oder Laseroperationen die Augenprobleme. Manche Personen leiden trotz korrekt angepasster Linsen und Gläser unter visuellen Leistungseinbußen.

Besonders Mühe können das Lesen und die Arbeit am Bildschirm machen. Nicht selten werden diese Wahrnehmungs-Überforderungen mit übermässiger körperlicher Bewegung kompensiert. Die Ursache dieser Beschwerden kann ein Problem im Bereich der visuellen Wahrnehmung sein.

Erwachsene und Kinder mit visuellen Wahrnehmungsstörungen werden im Alltag häufig zu Unrecht als lernfaul oder unbegabt betitelt. Das Problem ist in Wirklichkeit nicht Bequemlichkeit oder mangelnde Intelligenz, sondern die Fähigkeit des Hirns, mit dem Gesehenen korrekt umzugehen. Der Scheindruck wird zwar vom Gehirn wahrgenommen, kann aber nicht richtig interpretiert werden. Durch diese schlechte oder falsche Interpretation kann der Ausdruck in Schrift und Sprache in Mitleidenschaft gezogen werden. Schnelle Ermüdung beim Lesen und bei der Arbeit am Bildschirm sowie eine kurze Konzentrationsspanne können Anzeichen einer schlechten visuellen Wahrnehmung sein.

OPTILENS
Immer besser sehen



**Liebe Optilens Kundin
Lieber Optilens Kunde** Haben Sie gewusst, dass wir 80 - 90 % der Sinesindrücke über unsere Augen aufnehmen?

Visuelle Wahrnehmung heisst das magische Wort. Unsichtbar aber absolut unerlässlich. Das Thema ist hochaktuell, denn wissenschaftliche Studien belegen Zusammenhänge mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben, Drang zu intensiver Bewegung (Zappelphilipp) und Spitzenleistungen im Sport.

Die visuelle Wahrnehmung ist so spannend und vielschichtig, dass wir uns entschieden haben, ihr einen ganzen Optiletter zu widmen.

Ich wünsche Ihnen viele neue Einsichten und Ausblicke bei der Lektüre dieses Optiletters.

Herzlichst, Ihr

Raymond E. Wälti

Anwendungsbereiche Visual-Training ist ideal für Erwachsene, Kinder und Sportler.

Viele Erwachsene ermüden schnell beim Lesen und bei der Arbeit am PC. Sie klagen über Verspannungen und Kopfschmerzen.

Kinder leiden oftmals an Lernschwierigkeiten oder einer kurzen Konzentrationsspanne.

Manche werden beim Aufgaben machen unruhig und nervös.

Einige Sportler können trotz intensivem Training nie ihr volles Potential ausschöpfen. Bei körperlicher Höchstleistung haben sie Mühe mit der Koordination, Konzentration und Reaktion.

Bei allen beschriebenen Situationen kann die visuelle Wahrnehmung einen entscheidenden Einfluss haben. Der Grund der Schwierigkeiten muss nicht eine klassische Fehlsichtigkeit sein, sondern könnte darin liegen, dass die beiden Augen nicht als Team zusammen arbeiten.

Ein Eignungstest für Visual-Training zeigt die persönlichen Stärken und Schwächen Ihres visuellen Systems. Zudem bieten wir Ihnen Lösungen in Form eines spezifischen Visual-Trainings und optimal abgestimmte Sehhilfen an.

Abteilung für Visual-Training Zusätzlich zu unserer Abteilung für Sehberatung und Kontaktlinsen haben wir auf der gleichen Etage eine Abteilung für Visual-Training eingerichtet.

Kinder leiden oftmals an Lernschwierigkeiten.

Der Raum erinnert an ein Spielzimmer oder eine Turnhalle. Ein Trampolin, eine Golfbahn, modernste Geräte und verschiedene Bälle. In dieser Umgebung herrschen ideale Bedingungen, die visuelle Wahrnehmung zu trainieren.

Auf spielerische Art und mit attraktiven Materialien und Geräten fällt es dem Hirn einfach, neues zu lernen. Diese Tatsache nutzen wir gezielt für das Visual-Training.

Zusätzlich zum täglichen Training zu Hause bieten wir in unserer Abteilung für Visual-Training vierzehntägliche oder monatliche Einzellektionen an.

Gwundrig? Wir zeigen Ihnen die neuen Räumlichkeiten gerne bei Ihrem nächsten Besuch. Sprechen Sie uns darauf an!



Unsere Abteilung für Visual-Training

Visual-Training für Kinder und Erwachsene Ein neues High-Tech Gerät analysiert die Leistungsfähigkeit der Augen beim Lesen.

Neue Studien belegen, dass 25 % der Kinder die Mühe mit Lesen und Schreiben haben, unter einer eingeschränkten visuellen Wahrnehmung leiden.

Optilens hat als erstes Unternehmen in der Schweiz den Visagraph angeschafft. Der Visagraph ist ein High-Tech Gerät, mit dem die Augenbewegungen beim Lesen analysiert werden können. Es evaluiert die Leistungsfähigkeit der Augen und vergleicht diese mit Normdaten. Daraus kann abgeleitet werden, ob die visuelle Wahrnehmung das Lesen negativ beeinflusst.

In einem solchen Fall ist ein Visual-Training besonders sinnvoll. Mit dem Visual-Training können die Augenbewegungen geschult werden. Dies ermöglicht den Augen ein fließendes gleiten über den Text. Das Hirn kann die Informationen dadurch strukturiert wahrnehmen und weiterverarbeiten. In vielen Fällen kann Visual-Training eine ideale Ergänzung zu Therapien wie zum Beispiel Logopädie und Lerntherapie sein.

Ablauf eines Visual-Trainings

Nach einem Eignungstest wird ein individuelles Übungsprogramm zusammengestellt. Spezielle Hilfsmittel und PC-Programme unterstützen das Training.

Mit Hilfe von umfangreichen Tests, Befragungen und durch die Erfahrung unserer Optometristen wird beim Eignungstest ein Überblick über die Situation und die visuelle Wahrnehmung gewonnen. Auf dieser Basis kann beurteilt werden, welche Vorteile ein Visual-Training im individuellen Fall hat. Darauf aufbauend wird ein persönliches Trainingsprogramm zusammengestellt. Dieses wird täglich zu Hause mit speziellen Hilfsmitteln und PC-Programmen durchgeführt. Alle zwei bis vier Wochen erfolgt eine Kontrolle bei unseren Optometristen. Der Trainingszeitraum beträgt sechs bis zwölf Monate. Danach sind jährliche Kontrolluntersuchungen sinnvoll.



Beispiel einer Übung zur Verbesserung der Augenbewegungen.

Leistung verbessern Stellen Sie eines oder mehrere der folgenden Anzeichen bei sich oder Ihrem Kind fest, ist es sinnvoll, ein Eignungstest für Visual-Training zu machen:

- Buchstaben beim Lesen unscharf
- Zeilen überspringen
- gleiche Zeile zweimal lesen
- Buchstaben verwechseln, b/d und p/q
- Buchstaben/Silben weglassen
- Buchstaben/Silben dazuerfinden
- Kopf wird nahe ans Blatt gebracht
- schlechte Sinnerkennung beim Lesen
- kurze Konzentrationsspanne
- Drang zu intensiver Bewegung (Zappelphilipp)



Der Visagraph.

Weitere Infos Suchen Sie nach wissenschaftlichen Studien zum Visual-Training? Möchten Sie diesen Optiletter per Email an Bekannte versenden? Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende PDF-Dateien zum herunterladen und weitersenden. Besuchen Sie uns auf www.optilens.ch.

Und vergessen Sie nicht, jeweils einen Blick auf die Rubrik "News" der Startseite zu werfen!



Sepp Freiburghaus Der 20jährige Elite/U23 Mountainbike-Fahrer über seine Erfahrungen mit Visual-Training.

Wie ist Ihnen der Auftakt zur Saison 2007 gelungen?

Der Start ist mir gut geglückt. Das erste Rennen in Schaan war gut verlaufen. Leider war ich an den anderen beiden nationalen Bikerennen krank. Beim regionalen Strassenrennen in Riedbach und dem Berner Oberländer Bikerennen in Kiesen habe ich gewonnen.

Sie haben während den Wintermonaten ein Visual-Training absolviert. Was hat Sie zu diesem Schritt bewogen?

Weil ich nur auf einem Auge sehe, war es für mich naheliegend, das noch gute Auge speziell zu trainieren. Da man beim moun-

tainbiken extrem schnell verschiedene Dinge wahrnehmen muss, war mir dieser Aspekt besonders wichtig.

Wie gross war für Sie der zeitliche Aufwand?

Relativ klein. Man kann viele Übungen gleich mit dem Training verbinden. Die anderen Übungen brauchten ungefähr fünf bis zehn Minuten Zeit pro Tag.

Haben Sie nach dem Visual-Training einen Unterschied in Ihrer Leistung festgestellt?

Ja. Ich kann Sachen viel schneller wahrnehmen. Zudem geht das Scharfstellen der Augen bei kurzen Blickwechseln schneller.

Vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Saison 2007.



Visual-Training für Golfer

Visual-Training für Sportler Ob ein Sportler gut oder aussergewöhnlich ist, entscheidet unter anderem die visuelle Wahrnehmung.

Zusätzlich zum üblichen Trainingsprogramm für Sportler, welches Kraft-, Kondition- und Koordinations-Training beinhaltet, sollte auch ein Visual-Training gemacht werden. Viele Athleten und Trainer haben diesen Bedarf bereits erkannt und profitieren von Visual-Training.

Die Vorteile im Überblick:

- kürzere Reaktionszeiten
- präzisere Würfe/Schläge
- bessere Einschätzung von Geschwindigkeit und Distanz
- optimale Orientierung im Raum
- gleichzeitiges Wahrnehmen von Ball und Gegner
- gutes Sehen auch unter Stress
- Vorausahmen des Gegnerverhaltens