



## Mit ganzheitlichem Sehtraining wieder gesund und stressfrei Sehen - in Beruf und Freizeit

Wir verbringen immer mehr Zeit am Bildschirm. Beruflich und privat nutzen wir den Computer, das Smartphone, den Fernseher. Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung geworden. Unser visuelles System (Zusammenarbeit von Auge, Gehirn und Körper) wird durch eine Vereinseitigung der Sehanforderungen höchst beansprucht. Diese und andere Einflüsse können eine Überforderung des visuellen Systems hervorrufen. Bei Kindern äußert sich das unter Umständen bereits in der Grundschule. Konzentrationsschwäche kann ihre Ursache darin haben. Das Gehirn ist zu sehr mit der Blicksteuerung des Augenpaares beschäftigt. Dieser hohe Energieverbrauch verringert die Leistungsfähigkeit, nicht nur bei Kindern. Bernd Friedrich und Kirsten Meier, Augenoptikermeister/-in und Visual Trainer/-in, können Betroffenen mit Sehtraining helfen. Das Seh- und Visualtraining ist ein verhaltensorientiertes Training, mit dem der Sehkomfort erhöht und der visuelle Stress gemindert werden kann. Es findet Anwendung bei Kurz- und Weitsichtigkeit, bei Lern- und Leseproblemen, Schwach- und Alterssichtigkeit sowie Dauerbelastung am Bildschirmarbeitsplatz. Auch Sportler trai-

nieren ihre Augen auf diese Weise, um das Leistungspotential zu erhöhen.

Und so funktioniert es: Bernd Friedrich und Kirsten Meier stellen einen individuellen Plan mit unterschiedlichen Übungen zusammen. Diese kann der Klient zu Hause durchführen. Die Erfolgskontrolle erfolgt am Computer. Die spielerischen Übungen machen Kindern besonders viel Spaß. Das Trainingsprogramm hat eine Laufzeit von 6 Monaten. Und beeinflusst viele Faktoren, die uns in der Leistungsfähigkeit einschränken können. Denn ob bei Kindern, nach einer Reha-Maßnahme oder im Sport – die Erhöhung der Leistungsfähigkeit spielt in vielen Bereichen eine Rolle.

