



# VISUALHYGIENE

PFLEGEN SIE IHR SEHVERHALTEN  
FÜR EINE OPTIMALE VISUELLE  
WAHRNEHMUNG

OPTOMETRIE

BRILLEN

KONTAKTLINSEN

SPORTOPTIK

VISUAL TRAINING

# WAS IST VISUALHYGIENE?

Die Anforderungen im täglichen Leben, besonders bei der Arbeit, werden zunehmend komplexer. Damit wird auch das Sehvermögen stärker beansprucht. Ständig mehr Informationen in immer kürzerer Zeit aufnehmen, sortieren und verarbeiten, belastet unsere Augen.

Unsere Arbeit und damit auch unser Sehen konzentriert sich immer mehr auf den Nahbereich – sei dies im Büro am Bildschirm, beim Lesen von ausgedruckten Dokumenten oder unterwegs beim Kontrollieren der Mails auf dem Smartphone. Dies bringt eine neuartige «Bewegungsarmut» mit sich und ergibt für die Augen andere, oft ungewohnte Belastungen. Solche Belastungen können dazu führen, dass die Augen und das Sehsystem überfordert werden.

Die Qualität der visuellen Wahrnehmung hat einen bedeutenden Einfluss auf die Menge unseres Wissens und der spontanen Verfügbarkeit dieses Wissens. Denn 90 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen. Es lohnt sich daher, die Aufnahme von Sinneseindrücken so optimal wie möglich zu gestalten.

**Mit der Pflege Ihrer Visualhygiene, wie etwa der richtigen Beleuchtung und / oder Arbeitsposition sowie einem bewussten Sehverhalten, sorgen Sie für optimale Sehbedingungen. Der Vorteil: Sie können sich länger auf etwas konzentrieren und ermüden weniger schnell.**

# MÖGLICHKEITEN DER VISUALHYGIENE

Gutes Sehen erfordert eine optimale Wechselwirkung beider Augen zueinander sowie eine intakte Weiterleitung ans Gehirn. Nur so ist es möglich, wichtige Informationen über die Augen rasch und exakt aufzunehmen und zu verarbeiten. Sehen bedeutet, den visuellen Input zu verstehen, damit daraus die richtigen Entscheidungen und Bewegungen resultieren. Dazu müssen alle Funktionen des visuellen Systems zusammenspielen. Dies ist nicht selbstverständlich, denn der Sehvorgang ist nicht angeboren. Er ist ein erlernter Prozess, der während der Entwicklungsphase stattfindet.

«Schlechte Gewohnheiten zu ändern ist sehr schwer und verlangt jederzeit eine Menge Selbstdisziplin!» – dies gilt vor allem auch, wenn es um das persönliche Sehverhalten geht. Beachten Sie folgende Tipps für eine möglichst optimale Pflege der visuellen Wahrnehmung:

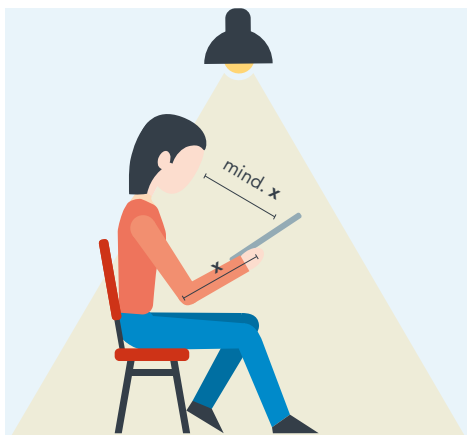
## BELEUCHTUNG

Das menschliche Auge ist grundsätzlich für das Tageslicht entwickelt und hat seine höchste Empfindlichkeit bei gelblichem Licht. Unsere typische künstliche Beleuchtung hat oft Lücken in der spektralen Verteilung. So zeichnen sich viele Leuchtstoffröhren zum Beispiel durch einen hohen Blauanteil aus. Achten Sie im Alltag auf eine gute Raumbeleuchtung für Tätigkeiten wie Lesen, Schreiben, Computerarbeit oder beim Fernsehen.

## ARBEITSPOSITION / KÖRPERHALTUNG

Der Mindestabstand beim Lesen und Schreiben beträgt eine Unterarmlänge inklusive Faust. Die optimale Distanz ist vom Ellenbogen bis zum ersten Glied des Mittelfingers (Harmon-Distanz). Wer zu nahe am Blatt klebt, erleidet einen sogenannten «Nahstress» – das Risiko auf diese Weise eine Kurzsichtigkeit (Myopie) anzutrainieren steigt deutlich an, vor allem bei jungen Menschen.

Mit einer geeigneten Schreibtischplatte erreichen Sie einen günstigeren Blickwinkel zum Lesen und Schreiben. Sie zwingen



sich dabei automatisch in eine aufrechtere Haltung, können freier atmen und profitieren von einem entspannteren, verzerrungsfreiem Sehen. Dabei sollte die Stuhlhöhe gewährleisten, dass ein Abstellen der Füße auf dem Boden möglich ist.

## **SEHVERHALTEN**

Langes Lesen, Fernsehen, Computerarbeit oder die Beschäftigung mit dem Handy führt zu einer statischen Fixation, also zu einer Erstarrung der visuellen Wahrnehmung. Dies ist eigentlich ein unnatürlicher Zustand. Denn das Sehen in freier Natur ist normalerweise ein sehr dynamischer Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie während des Lesens und anderer ähnlicher Tätigkeiten regelmässig einen Blick aus dem Fenster werfen und verschiedene Distanzen oder Objekte fokussieren. So ermüden Sie deutlich weniger schnell.

## **INDIVIDUELLE BERATUNG**

Im Rahmen einer individuellen Beratung und Analyse identifizieren unsere erfahrenen Optometristen Ihr persönliches Optimierungspotential hinsichtlich Sehverhalten, Körperhaltung und Arbeitsplatzsituation.



Die erfahrenen Optometristen und Inhaber von Bischof Optik: Frank Roszkopf, Urs Betschart und Claudio Jaeger.

# DIE GRUNDZÜGE DER VISUELLEN WAHRNEHMUNG

Der Mensch war bis vor kurzem ein Jäger und Sammler. Das heisst, er hat seine Augen überwiegend auf grössere Entfernungen eingestellt und die Naharbeit mit den Händen erledigt. Mit dem Zeitalter der künstlichen Beleuchtung und der Computertechnik hat sich dies komplett verändert. Die Dunkelheit der Nacht hält heute niemanden mehr vor der Arbeit ab und die grössten Entfernungen innerhalb einer Wohnung liegen bei 3 bis 4 Metern. Fernseher, Computer und Tablet lassen in völlig statischer Körperhaltung schnellste Bewegungen erleben, was vor allem bei unzureichender Raumbelichtung eine gewaltige Irreführung der visuellen Wahrnehmung bedeutet.

## WIE FUNKTIONIERT DIE VISUELLE WAHRNEHMUNG?

Sie ist ein ausserordentlich komplexes Zusammenspiel von vielschichtigen neurophysiologischen Funktionen. Vieles ist für uns im Alltag selbstverständlich, aber selten wirklich bewusst. Um die «Visualität», also «das Sehen» anschaulich zu machen, eignet sich das Modell von Skeffington, das vier visuelle Teilbereiche beschreibt:

- «Okkumolotorik»: die Klärung des eigenen Standorts
- «Vergenz»: die Fixation auf einen bestimmten Punkt
- «Akkomodation»: das Scharfstellen des Gegenstandes
- «Perzeption»: die Bildverarbeitung

Die visuelle Wahrnehmung funktioniert erst mit dem Zusammenwirken dieser vier beteiligten Funktionen. Und ein unbeschwertes, leistungsfähiges und effektives Sehen ist nur möglich, wenn alle Teilbereiche flüssig ineinander greifen.

Bleibt ein Bereich in der Sehentwicklung zurück, entstehen Mängel, die Beschwerden und Sehstörungen auslösen können. Oft wird dann eine Brille verschrieben, was meistens ausreichend ist und viele Sehprobleme lösen kann. Bleiben die Probleme trotz Brille bestehen, bedeutet dies jedoch, dass sie nicht nur durch die Augen ausgelöst wurden. Es sind dann meistens Defizite im visuellen System, die entspanntes Sehen verhindern.

# DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE



Die folgenden Hinweise zeigen Ihnen Möglichkeiten zur «Visualhygiene» auf:

- Erleichtern Sie sich die Arbeit mit allem was Ihnen zur Verfügung steht.
- Nehmen Sie eine korrekte, unverkrampfte Sitzhaltung ein. Sorgen Sie für eine optimale, unbehinderte Durchblutung aller Gliedmassen.
- Sorgen Sie für optimale Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz. Der ganze Raum sollte gut ausgeleuchtet sein. Der Lesestoff muss zusätzlich direkt beleuchtet sein. Schlechtes Licht schadet den Augen nicht, ermüdet sie aber stark.
- Halten Sie einen optimalen Abstand zum Lesestoff ein. Der Mindestabstand beim Lesen und Schreiben beträgt eine Unterarmlänge inklusive Faust. Die optimale Distanz ist vom Ellenbogen bis zum ersten Glied des Mittelfingers (Harmon-Distanz). In dieser Distanz brauchen alle Einstellungen des Auges am wenigsten Energie.
- Verwenden Sie eine geneigte Unterlage beim Lesen und Schreiben (Neigewinkel 20 Grad), damit Sie einen rechten Winkel zwischen Auge und Leseebene erreichen.

Haben Sie Fragen zur Visualhygiene? Wir beraten Sie gerne.

**Bischof Optik AG**  
Obere Bahnhofstrasse 41  
CH-9500 Wil  
T +41 71 911 22 61  
info@bischofoptik.ch

[www.bischofoptik.ch](http://www.bischofoptik.ch)

**Lass dich besser sehen!**