



# VISUAL TRAINING

GEZIELT DIE VISUELLE  
WAHRNEHMUNG FÖRDERN

OPTOMETRIE

BRILLEN

KONTAKTLINSEN

SPORTOPTIK

VISUAL TRAINING

# WAS IST VISUAL TRAINING?

Unser visuelles System vermittelt uns unendlich viele Informationen über unsere Umwelt. Wenn Sie etwas betrachten, dann «sehen» Sie nicht nur mit Ihren Augen. Sie inspizieren, unterscheiden, identifizieren und interpretieren – all dies ist Teil Ihres visuellen Systems.

Die visuelle Wahrnehmung entwickelt sich vom Säugling bis ins hohe Alter – es gibt kein Ende der Entwicklung, denn Sehen ist in erster Linie Erfahrung! Deshalb lassen sich visuelle Probleme nicht immer allein durch die Verordnung einer Brille oder von Kontaktlinsen lösen. Manchmal muss vielmehr das Sehverhalten insgesamt verändert werden.



Oftmals bringen die Analysen unserer speziell ausgebildeten Optometristen und Visualtrainer ein nicht ideales Sehverhalten oder eine fehlerhafte Sehentwicklung ans Licht. Die erkannten Defizite können dann durch ein optometrisches Visual Training beseitigt oder zumindest optimiert werden.

Ziel des Visual Trainings ist es, das Zusammenspiel der Augenfunktionen zu verbessern und die Sehgewohnheiten dauerhaft zu verändern. Das spezifische Training trägt bei Kindern und Erwachsenen zur Verbesserung der Sehfunktionen bei. Es steigert die Ermüdungsresistenz und sorgt so für mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.



# FÜR WEN IST VISUAL TRAINING GEEIGNET?

Gutes Sehen ist Lebensfreude! Visual Training ist für alle geeignet, die trotz vermeintlich bester Versorgung mit Brillen oder Kontaktlinsen keinen zufriedenstellenden Sehkomfort genießen. Gutes Sehen ist nicht angeboren, sondern eine Gehirnfunktion, die gelernt und geschult werden kann. Und dies in jedem Alter. Visual Training kann besseres Sehen bei folgenden Personengruppen fördern:

## **KINDER**

Kinder mit Lese-Rechtschreibstörungen, Leseproblemen oder Konzentrationsproblemen profitieren stark von Visual Training. Sie verbessern dabei die schnelle Augenkoordination, die zum Lesen und Schreiben notwendig ist.

## **OFFICE-MITARBEITENDE**

Berufstätige, die den ganzen Tag vor dem Computer verbringen, leiden häufig unter juckenden, tränenden Augen, verschwommener Sicht, Migräne, Schwindelanfällen oder Müdigkeit. Diese Symptome lassen sich mit Visual Training erfolgreich bekämpfen.

## **LEISTUNGSSPORTLER**

Im Spitzensport bietet Visual Training eine weitere Möglichkeit, um Reaktionsvermögen, Timing, Antizipation sowie Hand-Auge-Koordination zu verbessern und sportartspezifische Verletzungsgefahren zu vermindern.

## **SENIOREN**

Wenn Menschen altern, lässt automatisch die Leistungsfähigkeit nach. Damit verbunden sind nicht nur körperliche Abbauprozesse, sondern auch visuelle und mentale Einschränkungen.

# WIE LÄUFT DAS TRAINING AB?

Im Vorfeld des Visual Trainings erfolgen einige spezielle Messungen und Funktionstests wie z. B. die integrative Analyse nach Scheiman & Wick, die bei einer routinemässigen Kontrolle nicht erfasst werden. Ein spezieller Fragebogen vertieft die Ermittlung Ihres Sehproblems. Auf diese Weise bewerten wir in einer ca. einstündigen Sitzung den Fitnesszustand Ihrer Augen. Das Ergebnis bestimmt dann Ihren individuellen Trainingsplan.

## TRAINING IST WICHTIG

Das eigentliche Praxistraining absolvieren Sie im Abstand von jeweils ca. zwei Wochen bei uns. In den insgesamt 10 Trainingseinheiten werden weitere Messungen und Beobachtungen durchgeführt sowie die jeweils neuen Übungen einstudiert. Diese sollten Sie dann täglich in einem etwa 15-minütigen Hometraining praktizieren.



Nach einem konsequenten Training von drei bis acht Monaten sind die erlernten Sehfunktionen fest in Ihr Nervensystem integriert, wodurch sich für Sie ein entspanntes Sehen mit merklich verbesserter Wahrnehmungsverarbeitung einstellt.

## GANZHEITLICHER ANSATZ

Gerade bei Kindern sind Entwicklungsdefizite nicht nur an einer Stelle aufzuholen, sondern es braucht ein gezieltes Zusammenspiel geeigneter Trainingsarten, die zum Erfolg führen. Daher ist es für uns selbstverständlich, dass wir mit Ergotherapeuten, Kinesiologen oder Osteopathen zusammenarbeiten.



# BEI WELCHEN SYMPTOMEN HILFT VISUAL TRAINING?

Das menschliche Sehsystem ist so gestaltet, dass die beiden Augen und die dazugehörigen Muskeln (gesteuert vom Gehirn) in einem so hohen Mass zusammenarbeiten, dass sie eine Einheit bilden. Auffällige Verhaltensmuster bringen häufig visuelle Defizite ans Licht. Zeigen sich solche Symptome, sollten Sie diese von Fachpersonen abklären lassen. Häufig sind bei den Betroffenen mehrere Symptome zu beobachten:

## AUFFÄLLIGKEITEN AN DEN AUGEN, DER KOPFHALTUNG UND IM VERHALTEN

- Häufiges Augenreiben
- Augenbrennen (Rötungen)
- Kopfschmerzen
- Sehr kurzer Lese- / Schreibabstand
- Abdecken eines Auges mit der Hand beim Lesen
- Seitliches Verschieben des Textes beim Lesen
- Schief sitzen oder Kopf schief halten

## SCHWIERIGKEITEN BEI DER TEXT- UND BILDERFASSUNG

- Textverdrehen beim Lesen
- Mit dem Finger lesen (die Zeile wird oft verloren)
- Buchstaben verwechseln (d+b, p+q, n+u ...)
- Buchstaben oder Silben weglassen oder «dazu erfinden»
- Langsames, stolperndes Lesen
- Schlechte oder fehlende Sinnerkennung beim Lesen
- Rechtschreibfehler auch in bekannten Wörtern
- Vorgegebene Felder können nicht sauber ausgemalt werden

## KONZENTRATIONSPROBLEME

- Schnelles Nachlassen der Lese- / Schreibqualität mit zunehmender Dauer der Aufgabe
- Leseunlust mit unbegrenzten Ausreden
- Häufiges Anstossen an Ecken, Tischkanten etc.

## PROBLEME BEIM SPORT

- Verminderte Reaktionsgeschwindigkeit
- Beeinträchtigte Augen-Hand-Koordination
- Ungeschicklichkeit beim Ballspielen / -fangen

# DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE



- Visual Training ist für alle geeignet, die trotz Brille oder Kontaktlinsen keinen zufriedenstellenden Sehkomfort geniessen.
- Das Visual Training besteht aus einem Praxistraining bei Bischof Optik und einem täglichen Hometraining bei Ihnen zu Hause.
- Visual Training trägt bei Kindern und Erwachsenen zur Verbesserung der Sehfunktionen bei.
- Visual Training steigert die Ermüdungsresistenz beim Sehen und sorgt so für mehr Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.
- Auffällige Verhaltensmuster bringen häufig visuelle Defizite ans Licht. Zeigen sich solche Symptome, sollten Sie diese von Fachleuten abklären lassen.

Haben Sie Fragen zum Visual Training? 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!**