

# Funktionaloptometrie und Visualtraining

## Sehen gezielt trainieren für mehr Komfort.

### Gutes Sehen ist Lebensfreude!

Mehrere visuelle Fähigkeiten sind notwendig um Erfolg beim Lernen besonders im Lesen, Sport und im Leben zu haben. Die Sehschärfe ist nur eine davon.

Funktionale Optometrie und Visualtraining basieren auf «den vier Kreisen» nach Skeffington, die im perfekten Zusammenspiel Gutes Sehen ermöglichen:

- Augenbewegungen (Okulomotorik)
- Zusammenspiel der Augen (Vergenzen, Binokularität)
- Scharfstellung (Akkommodation)
- Wahrnehmung verbinden und verarbeiten (Visualisation)

Gutes Sehen ist nicht angeboren, sondern es ist ein angeeignetes und trainierbares Zusammenspiel von Erfahrungen, Gehirn- und Augenfunktionen.

Die visuellen Fähigkeiten können gezielt geschult und trainiert werden. Durch Visualtraining kann besseres Sehen in jedem Alter gefördert werden. Visualtraining ist für alle geeignet, die trotz bester Versorgung mit Brillen oder Kontaktlinsen keinen zufriedenstellenden Sehkomfort geniessen.

Es kann folgendes trainiert werden:

- allgemeine visuelle Wahrnehmung
- Lese- und Lernverbesserung
- räumliche Wahrnehmung und Orientierung
- Hand- Fuss- Augenkoordination
- Bewegungs- und Sehintegration
- Körperbewusstsein verbessern
- das Gesehene besser zu begreifen
- Augenbewegungskontrolle

- Zusammenarbeit beider Augen und die genaue Ausrichtung
- Erweiterung der akkommodativen Fähigkeiten

### Trainingsablauf

In einem persönlichen Gespräch werden Ihre Sehgewohnheiten und -bedürfnisse genau ermittelt. Zusätzlich erfolgen funktionaloptometrische Messungen und Funktionstests, die bei einer routinemässigen Kontrolle nicht erfasst werden. Auf diese Weise wird der Fitnesszustand Ihrer Augen bewertet, welcher die Grundlage Ihres individuellen Trainingsplans bildet. Die erkannten Defizite können durch das optometrische Visualtraining in Kombination von Syntonic vermindert oder sogar behoben werden.

### Training ist wichtig

Die Übungen aus dem Trainingsplan werden bei uns gemeinsam einstudiert und geübt. Im Abstand von jeweils zwei bis drei Wochen wird der Fortschritt kontrolliert. Es ist wichtig, dass Sie diese Übungen täglich in einem etwa 15-minütigen Training zu Hause durchführen.

Nach einem konsequenten Training von drei bis acht Monaten sind die erlernten Sehfunktionen fest in Ihr Nervensystem integriert. Dies führt zu einem gesteigertem Sehkomfort und besserer Lebensqualität.

### Syntonic

Syntonic ist das Verfahren nach H. Riley Spittler, das die von ihm nachgewiesenen positiven Auswirkungen von Licht auf den menschlichen Körper nützt. Er nannte diese klinische Wissenschaft Syntonic – von «Syntony» = in Balance bringen.

Syntonic wirkt schnell und direkt und verbessert die visuellen Fähigkeiten. Syntonic ist eine hervorragende Anwendung von Licht und eine wertvolle Ergänzung Ihres individuellen Visualtrainings.

### Unsere Dienstleistungen

Die Verwendung von Syntonic und Visualtraining dient dazu, das Sehvermögen von Kindern sowie Erwachsenen ins Gleichgewicht zu bringen und zu verbessern.

Als Optometristin nehme ich mir gerne Zeit um Ihre Fragen zu beantworten.

### Ihre Ansprechpartnerin:

Sandra Achermann-Näpflin,  
bei Amrhein Optik seit 2002

### Ausbildung:

eidg. dipl. Augenoptikerin  
und Kontaktlinsenspezialistin  
an der Höheren Fachschule  
für Augenoptik, Olten,  
1994–1997

Low Vision Spezialistin an  
der Fachhochschule  
Nordwestschweiz, Olten,  
2019–2021

Funktional- und Verhaltens-  
optometristin an der Behavioral  
Optometry Academy  
Foundation (BOAF), bei  
Stefan Collier und Wolfgang  
Glettler, Hall in Tirol (A),  
2022–2023

Syntonic Optometristin, an  
der BOAF, bei Stefan Collier  
und Wolfgang Glettler,  
Hall in Tirol (A), 2023–2024