

EIN VEREINSMITGLIED WIRD VORGESTELLT



## Elisabeth Schmid

**Elisabeth, wie bist du zu deiner Tätigkeit als Sehtrainerin gekommen?**

Ich habe im ganzheitlichen Sehtraining und als Sehtherapeutin meinen zweiten Traumberuf gefunden. Mein erster Traumberuf als IT-Systemadministratorin für Großrechner war mit extrem viel Bildschirmarbeit verbunden.

Da ich seit meiner Kindheit an progressiver Myopie leide, war diese Tätigkeit für ein entspanntes Sehsystem nicht förderlich. Bedingt durch meine starke Kurzsichtigkeit und die sich daraus ergebenden Netzhautprobleme wollte ich meinen früheren Beruf im IT-Bereich nicht mehr ausüben und habe nach einer Alternative gesucht, die auch meiner Augengesundheit zugutekommt.

**Was tust du als Sehtrainerin und wie gehst du dabei vor?**

Ich betreibe seit 2014 selbständig eine Augenschule und arbeite zusätzlich in einer Reha-Klinik in Bad Tölz mit Patienten, die durch Krankheiten, nach Unfällen, Schlaganfällen und Operationen Probleme mit dem visuellen System

haben. Dabei arbeite ich mit allen gängigen Sehtrainingsmethoden. Durch Fortbildungen, Selbstversuche und die Arbeit in der Klinik konnte ich eigene Strategien und Methoden entwickeln und wende diese auch an.

Für die meisten Reha-Patienten ist der Energieaufbau sehr wichtig. Dafür arbeite ich mit verschiedenen Übungen wie Abdecken/Palmieren, Akupressur für die Augen, Selbstmassage, Klopfmassage und geführten Meditationen. Des Weiteren leiden viele Patienten an Doppelbildern. Hier verwende ich die Brockschnur und Fusionsübungen. Bei Gesichtsfeldausfällen trainiere ich mit den Betroffenen das periphere Sehen unter anderem auch mit diversen Computerprogrammen am PC.

Ich habe außerdem einen Standardkurs entwickelt, mit dem ich in verschiedenen Reha-Kliniken für alle Patienten Workshops abhalte. Außerdem veranstalte ich Sehtrainingskurse in Firmen, verschiedenen Institutionen und Einrichtungen.

**Was ist deine Lieblingsübung, die du für alle empfiehlst?**

Meine liebste Übung ist das Abdecken der Augen, auch Palmieren genannt. Dabei werden die geschlossenen Augen mit den gewölbten Handflächen abgedeckt, sodass völlige Dunkelheit entsteht. Durch diese Dunkelheit können sich die Sehzellen der Netzhaut regenerieren. Die Sehnerven und das Sehzentrum im Gehirn kommen zur Ruhe. Da unser Sehvorgang sehr viel Gehirnaktivität und damit Energie in Anspruch nimmt, kann sich bei dieser Übung das Sehsystem erholen und der Übende empfindet in aller Regel Erfrischung und Erholung.

Für meine Patienten in der Klinik ist das die wichtigste Übung, um wieder Energie für das Nervensystem und damit für das visuelle System aufzubauen.

**Wo lebst du und hast du außer deinem Traumberuf auch noch andere Hobbys?**

In den wunderschönen Oberbayerischen Alpen kann man schwimmen, wandern, Rad fahren und Ski fahren fast von der Haustüre weg und das tue ich auch ausgiebig. Außerdem gehe ich gerne auf Reisen und lerne Menschen kennen.

**Was wünschst du dir für die Sehtrainer oder das Sehtraining?**

Ich wünsche mir, dass die Menschheit mehr Achtsamkeit für ihr visuelles System entwickelt und sorgsamer damit umgeht.

*Belen M. Mündemann*



„Nur im biologisch hohen Alter von über 50 Jahren sieht man auch Veränderungen in den Maßzahlen der Prosakkaden: alle Zeiten werden langsamer, zum Teil sehr viel langsamer als sie im Kindesalter waren. Die Fehler in der willentlichen Steuerung werden wieder häufiger und ihre Korrekturen seltener und langsamer. ... Offenbar wird mit zunehmendem Alter zwar das Fixationssystem gestärkt, oder zumindest nicht geschwächt, aber die willentliche Komponente verliert einen wesentlichen Teil ihres Einflusses, den man sich in den Jugendjahren erworben hat.“

*Burkhard Fischer „Blickpunkte. Neurobiologische Prinzipien des Sehens und der Blicksteuerung“ Verlag Hans Huber, Bern 1999*

