

Ganzheitliches Sehtraining und Visualtherapie im Neuro-Reha-Bereich

Ein Porträt von Elisabeth Schmid, Augenschule in Bad Tölz

Wissenswertes über mich:

Als Sehtherapeutin habe ich meinen zweiten Traumberuf gefunden. Mein erster Beruf als IT-Systemadministrator war mit extrem viel Bildschirmarbeit verbunden.

Da ich seit früher Kindheit an progressiver Myopie (fortschreitender Kurzsichtigkeit) leide, war diese Tätigkeit für mich nicht förderlich. Durch zunehmende Netzhautprobleme konnte ich meinen Beruf nicht mehr ausüben und habe nach einer Alternative gesucht, die auch meiner Augengesundheit zugutekommt. Diese habe ich als ganzheitliche Sehtrainerin gefunden.

Meine Arbeit als Sehtrainerin und Sehtherapeutin:

Seit 2014 betreibe ich meine AUGENSCHULE | ELISABETH SCHMID in Bad Tölz. Ich veranstalte Seminare und Workshops in Firmen, Behörden, Kliniken und für Selbsthilfegruppen.

Außerdem arbeite ich mit Sehbehinderten Vereinen zusammen und habe dafür spezielle Workshops entwickelt.

Zusätzlich bin ich seit fast 7 Jahren in einer Reha-Klinik in Bad Tölz angestellt. Dort trainiere ich mit neurologischen Patienten, die durch Krankheiten, nach Unfällen, Schlaganfällen, Operationen, MS- und Parkinsonerkrankungen, Probleme mit dem visuellen System haben. Das Ganzheitliche Sehtraining beinhaltet nicht nur Übungen für die verschiedenen physischen Strukturen im Auge, sondern auch visuelles Hirnleistungstraining. Auch das Thema Augengesundheit, Stoffwechsel und Ernährung sind wichtig. Durch Fortbildungen, Selbstversuche und die Arbeit in der Klinik konnte ich die gängigen Sehtrainingsübungen weiterentwickeln und eigene Strategien und Methoden aufbauen.

Sehtraining für neurologische Patienten:

Ich habe viele Patienten, die z. B. nach einem Schlaganfall unter einem eingeschränkten Gesichtsfeld leiden. Oder die äußeren Augenmuskeln sind betroffen, die Patienten haben eine Augenfehlstellung und damit Doppelbilder. Als Sehtherapeutin kläre ich die Betroffenen und Angehörigen über ihre momentanen Probleme auf,

damit ein Verständnis für die darauffolgenden Übungen entsteht. Durch dieses Verständnis, steigt die Motivation zu üben. Die Übungen sind sowohl für die verschiedenen physischen Teile im Auge, wie z. B. die äußeren Augenmuskeln, aber auch auf die visuelle Verarbeitung im Gehirn abgestimmt. Hirnleistungstraining im visuellen Bereich.

Für die meisten meiner Klienten ist der Energieaufbau sehr wichtig. Da das visuelle System ca. 2/3 unserer Gehirnleistung benötigt und über 30 Stellen im Gehirn an der Sehverarbeitung beteiligt sind, haben viele Menschen mit Sehproblemen wenig Energie und können oft nur kurz trainieren. Hier arbeite ich mit verschiedenen Entspannungsmethoden, speziell für das visuelle System. Auch Akupressur für die Augen, Selbstmassagen, geführte Imagination und Meditationen sind für die Patienten enorm wichtig. Das Nervensystem wird dadurch beruhigt und ausgeglichen, wodurch Energie für die Sehverarbeitung im Gehirn aufgebaut wird.

Ganzheitliches Sehtraining, für alle?

Grundsätzlich eignet sich ein Sehtraining für Menschen mit und ohne Augenproblematik. Das Sehtraining kann vorbeugend genutzt werden um z. B. Hornhautverkrümmung oder einer Lesebrille vorzubeugen. Man kann versuchen, den Status einer Kurzsichtigkeit zu halten oder zu verbessern. Zusätzlich kann man mit einer entsprechenden Ernährung die Sehzellen der Netzhaut stärken und damit versuchen einer AMD (Altersbedingte Makuladegeneration) vorzubeugen.

Bei bestehenden Erkrankungen wie AMD, Grauer und Grüner Star kann mit der ganzen Palette der Übungen, entsprechender Ernährung, Akupunktur und Naturheilkunde, zusätzlich zur Schulmedizin, versucht werden, diese Krankheiten zum Stillstand zu bringen und wieder eine Verbesserung der Sehkraft zu erreichen.

Bei mir selbst wurde vor 12 Jahren eine feuchte Makuladegeneration diagnostiziert. Diese wird in der Schulmedizin mit Medikamenten-Injektionen (VGEF-Hemmer) ins Auge behandelt. So auch bei mir. In Zusammenarbeit mit meinem damaligen Augenarzt und einem Heilpraktiker, konnte meine feuchte Makuladegeneration seit 11 Jahren zum Stillstand gebracht werden.

Was beinhaltet das ganzheitliche Sehtraining?

Das ganzheitliche Sehtraining bezieht den ganzen Menschen mit ein. Übungen für die „Hardware“, wie z. B. die äußere Augenmuskulatur und für die Beweglichkeit der Augenlinse (Akkommodation). Körperübungen für entspannte Muskeln, Gelenkgymnastik zur Bildung der Hyaluronsäure, die auch im Glaskörper vorkommt, Überkreuzbewegungen um die Sehnervenkreuzung und die Verbindung der beiden Gehirn- und Körperhälften zu stimulieren. Lidgymnastik bei hängendem Augenlid (Ptosis).

Übungen für die „Software“, die Sehverarbeitung im Gehirn, wie z. B. Fusionsübungen für das räumliche Sehen und Übungen für das periphere Sehen. Imaginationsreisen durch das visuelle System zur Entspannung und Energetisierung. Auch das Wahrnehmungstraining der 5 Sinne und Gedächtnistraining gehört für mich dazu, da die Sehverarbeitung alle Sinne und das Gedächtnis miteinbezieht. Diese Übungen verwende ich bevorzugt bei meinen Workshops mit sehbehinderten Menschen.

Auch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung über das Blut, für die ca. 250 Millionen Sehzellen in unseren beiden Netzhäuten ist extrem wichtig. Hier gibt es 2 wichtige Übungen. Lachen und Gähnen!

Übungsbeispiel - Gähnen aktivieren: Stellen Sie sich ans offene Fenster, atmen durch den weit geöffneten Mund und reiben sich mit einem Finger die Nasenspitze. Nach kurzer Zeit müssen Sie Gähnen. Wenn Sie die Übung mit jemandem gemeinsam machen und Sie sich ansehen, müssen sie sicher auch noch dazu lachen.

Naturheilkunde und Akupunktur können mithelfen Augenbeschwerden zu lindern.

Gern gebe ich Ihnen auch Literaturempfehlungen zum Thema weiter.

Ich wünsche mir, dass die Menschen aller Altersgruppen durch meine Arbeit mehr Achtsamkeit für ihr visuelles System entwickeln und sorgsamer damit umgehen. Dies habe ich zu meiner Vision gemacht! ■

Ihre Elisabeth Schmid



AUGENSCHULE | ELISABETH SCHMID

Zertifizierte Ganzheitliche Sehtrainerin
Sehtherapeutin Reha-Klinik Bad Tölz
IT-System Administrator
Freiherr-vom-Stein-Str. 24 | 83646 Bad Tölz
Tel. 0151 17295753
E-Mail: e.schm@t-online.de
Homepage: www.augenschule-schmid.de