

«Kaum jemand nutzt sein ganzes Sehpotenzial.»

# Trainiertes Sehen

Gutes Sehen ist nicht angeboren, sondern ein Lernprozess. Diese Tatsache nutzt Visual-Training, ein Verfahren, das vor allem Sportler ansprechen will.



Im Blickfeld: Für den Elite-Mountainbiker Roger Bieri ist die optimale Augenfokussierung das A und O während eines Rennens.

**R**ote Lämpchen glühen im Sekundentakt auf – Roger Bieri versucht diese zu berühren. Der 25-jährige Thuner trainiert am elektronischen Reaktionsboard seine Augen-Hand-Koordination. Immer schneller lässt Visual-Trainer Raymond E. Wälti die Lichter aufleuchten, bis Bieri lachend das Handtuch wirft.

Der Mountainbiker startet diese Saison als Elitefahrer im Berner Corratec-Vaucher-Team. Dass er sich in derselben Kategorie wie Thomas Frischknecht oder Christoph Sauser messen kann, verdankt er auch seiner verbesserten visuellen Wahrnehmungsfähigkeit.

Die Cross-Country-Rennen führen durch Wälder und über Naturstrassen, über Stock

und Stein. Distanz und Geschwindigkeit sind innert Sekundenbruchteilen richtig einzuschätzen. «Das Hirn ist dauernd am Rechnen», erklärt Bieri. Erfolge dies nicht optimal, sei Ermüdung die Folge. «Damit steigt die Sturzgefahr.»

**Dauerbelastung fürs Hirn**  
Früher ist der junge Athlet oft gestürzt. Dass er kurzsichtig

ist, war bekannt – Kontaktlinsen halfen ihm. Dass er zusätzlich ein Defizit im Bereich der visuellen Wahrnehmung hatte, erkannte aber erst Raymond Wälti von Optilens.

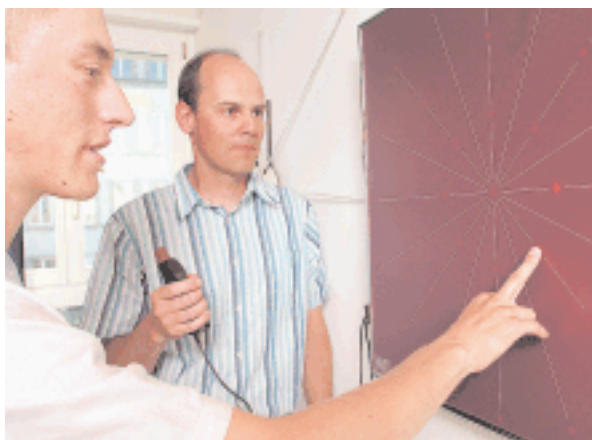
«Meist sind es die Trainer, denen ein Manko auffällt», erklärt der eidgenössisch diplomierte Augenoptiker, der in den USA ein Nachdiplomstudium zum «Master of

Science» in klinischer Optometrie absolvierte. Während es bei Bikern bis hin zu Stürzen kommen könne, führe eine verminderte visuelle Wahrnehmung bei Ballspielern oft dazu, dass die Flugbahn des Balls falsch eingeschätzt oder die Position der Mitspieler nicht richtig erkannt werde.

Gutes Sehen ist uns nicht in die Wiege gelegt. Ein Baby kann seine Augen nicht koordinieren, die dazu notwendigen neurologischen Schaltungen entwickeln sich erst durch Übung. Treten in diesem Lernprozess Mängel auf, kann das im späteren Leben die Qualität des Sehens einschränken.

### Übungen für zu Hause

«Wer feinmotorisch überfordert ist, kompensiert oft durch Grobmotorik», sagt Wälti. Das heisst: Statt nur die Augen bewegt der Athlet den ganzen Kopf. Hier setzt der Visual-Trainer an: In einem 90-Minuten-Test lotet er die visuellen



**Schnelligkeit zählt: Spitzensportler Roger Bieri trainiert seine Augen-Hand-Koordination am Reaktionsboard, kontrolliert von Raymond Wälti.**

Stärken und Schwächen des Kunden aus. Anschliessend stellt er ein Programm für zu Hause zusammen.

Mit einfachen Übungen à täglich 20 Minuten werden innert drei bis sechs Monaten kürzere Reaktionszeiten, eine bessere Einschätzung der Geschwindigkeit sowie eine optimale Raumorientierung angestrebt. «Wer jedoch glaubt, danach auf Brille oder Linsen verzichten zu können, den muss ich enttäuschen», stellt Wälti klar.

«Ich habe oft gezweifelt, zum Beispiel, als ich ein «Märmeli» in einem Kuchenblech rollen lassen und dieses mit den Augen verfolgen sollte», gibt Bieri unumwunden zu. Das Ergebnis habe ihn aber überzeugt. Profitiert hat übrigens nicht nur Bieris Sportler-Karriere, auch das Einparken sowie stundenlange Arbeit am Computer fallen dem Elitebiker heute leichter.

Text Almut Berger, Bilder Tomas Wüthrich

• Infos im Optikergeschäft Optilens, Thun, 033 222 54 22, [www.optilens.ch](http://www.optilens.ch).



## Das sagt der Experte



**Oliver Job (42) ist Neuroophthalmologe\* und Leitender Arzt an der Augenklinik des Kantonsspitals Luzern.**

### Die wenigsten Leute nutzen ihr Sehpotenzial zu 100 Prozent. Warum?

Weil dies für die täglichen Anforderungen gar nicht notwendig ist! Abgesehen davon werden unsere Augen laufend geschult – das Sehen an sich ist ein Training. Denken Sie nur an ein neues Computerprogramm, das Sie anfangs – auch visuell – vielleicht stark fordert, oder an einen Arbeiter an einer neuen Maschine. Ist das Handling zur Routine geworden, werden auch die Augen viel weniger gefordert.

### Kann Visual-Training eine Sehhilfe ersetzen?

Definitiv nicht.

### Für wen ist dieses Training sinnvoll?

In erster Linie für ambitionierte Sportler, die jede Möglichkeit nutzen wollen, um ihre Chancen zu optimieren. Ein weiteres Segment könnten Personen sein, die nach einer Hirnverletzung wie einem Schlaganfall assoziativ gestört sind. Das bedeutet, dass sie das, was sie sehen, nicht zu einem Gesamtbild verknüpfen können. Vorstellbar wäre ein Visual-Training auch bei einem Schleudertrauma. Es gibt Patienten, die nach so einem Unfall die visuellen Eindrücke nicht mehr filtern können, die sekundlich auf uns einprasseln. Man darf aber nicht vergessen, dass Visual-Training relativ neu ist und viele Erkenntnisse nicht gesichert sind. Wir sind aktuell daran, Daten zu sammeln.

### Kann es negative Folgen haben?

Unter Umständen ja. Bei vielen Menschen stimmt das Zusammenspiel der beiden Augen nicht zu

100 Prozent, ohne dass sie dadurch im Alltag behindert wären. Dabei übernimmt ein Auge die hauptsächliche Sehfunktion, während das andere teilweise «abgeschaltet» wird. Unterzieht sich nun solch eine Person einem Augentraining, besteht die Gefahr einer Dekompensation des eingespielten Systems. Das heisst, das visuelle Gleichgewicht könnte gestört werden. Und das kann bis hin zu einer unheilbaren Doppelbildwahrnehmung führen.

### Wie soll ich vorgehen, wenn ich mich für Visual-Training interessiere?

Sie müssen sich im Vorfeld unbedingt von Ihrem Augenarzt attestieren lassen, dass Ihre visuelle Verarbeitung zu 100 Prozent in Ordnung ist, sozusagen im «Sehirn» korrekt erfolgt. ALB

\*Neuroophthalmologie ist ein Zwischenbereich der Augen- und Nervenheilkunde, der sich unter anderem mit Schielen oder Problemen mit dem Sehnerv beschäftigt.