

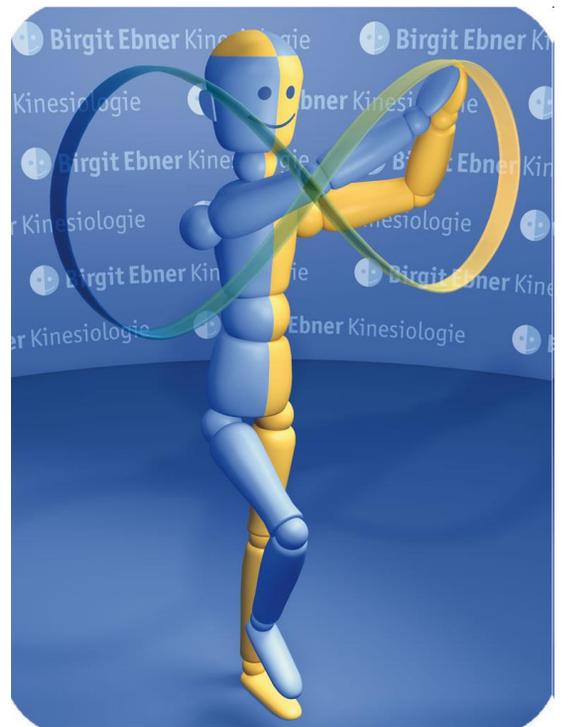
Augenbeweglichkeit

Ziel:

- Beide Augen sollen in jede Richtung beweglich sein.
- Die Bewegung darf nicht schmerzen oder anstrengen.
- Verbesserung der Beweglichkeit, aber auch der Fixierung.
- Erweiterung des peripheren Sehens.

Liegende 8

- gleichmäßige Augenbewegung
- Verknüpfung linker und rechter Gehirnhälfte
- Hand-Auge-Koordination
- Führen Sie den linken Daumen in angenehmen Tempo nach links oben und beschreiben Sie eine liegende 8. Folgen Sie dem Daumen mit den Augen ohne den Kopf zu bewegen. Auf Nasenhöhe können Sie den rechten Daumen für den Kreis nach rechts übernehmen lassen. Wiederholen Sie 8x.



N L V Z K T A M H L H Y E P N E X A K
Y T N Y

McDonald

Auf dem Chart sind Buchstaben um einen Fixationspunkt angeordnet. Die Buchstaben sollen je nach Vorgabe von innen nach außen oder umgekehrt gelesen werden während der rote Punkt in der Mitte fixiert wird..

Das Chart hängt an der Wand und Sie stehen ca. 60-70 cm entfernt davor. Die Mitte des Charts ist auf Nasenhöhe. Sie müssen während der gesamten Übung den roten Punkt in der Mitte fixieren. Lesen Sie nun die Sehzeichen von innen nach außen oder von außen nach innen ohne direkt darauf zu schauen.

Erschweren Sie die Übung, indem Sie

- den Abstand zum Blatt sukzessive verringern.
- Die Übung einäugig durchführen – abwechselnd linkes Auge zuhalten, 2 Minuten trainieren, rechtes Auge zuhalten, 2 Minuten trainieren.
- Worte buchstabieren :
 - „Ball“
 - „Torwart“,
 - „Schiedsrichter“,
 - „Fußballweltmeisterschaft“ ...

Die Brockschnur

Die Brockschnur – ob auf Papier oder als tatsächliche Schnur – ist ein ideales Trainingsinstrument für das gleichzeitige Fixieren beider Augen auf bestimmte Punkte, die Einstellung beider Augen mittels Muskelkraft auf ein Objekt in bestimmter Distanz., d.h. wir trainieren die Vergenzen und die Akkommodation.

Wie es geht :

Wenn Sie sich eine Schnur basteln möchten, nehmen Sie eine Kordel ca. 1,20 m lang und fädeln Sie 3 verschieden farbige Kugeln auf. zB. rot, grün und blau. Die Anleitung inkl. einem Link zu einem YouTube-Clip finden Sie nachstehend.

Mit der Brockschnur auf Papier verfahren Sie wie folgt:

1. Das Papier waagerecht an die Nase halten, so dass Punkt 1 mittig vor der Nase ist. Legen Sie eine feste Unterlage unter das Blatt, so dass die Brockschnur gerade vor Ihnen liegt.
2. Nun mit den Blicken von Punkt zu Punkt springen. Bei Punkt 1 beginnen bis zum letzten Punkt. Jeweils die X-Form wahrnehmen.
3. Dann über das Blattrand in die Ferne schauen und 2 parallele „Schienenstränge“ wahrnehmen. Wieder zurück von Punkt zu Punkt springen – Effekt: Reissverschluß
4. Die Übung trainiert die Akkommodation (Nah-Fern-Einstellung), punktgenaues Fixieren, die Beidäugigkeit und Fusion



Übung mit der Brockschnur

- Ein Ende der Brockschnur hält sich der Übende an die Nasenspitze, das andere Ende hält die Hilfsperson fest oder wird an der Wand (Fenster, Tür) befestigt. Die rote Kugel in 20cm, die gelbe Kugel in 40cm und die blaue Kugel in 60cm vom Auge entfernt. Innerhalb der Übungsdistanz werden die drei farbigen Kugeln verteilt.
- Der Übende soll auf die rote Kugel sehen und die anderen doppelt bemerken. Dann auf die gelbe Kugel schauen und die anderen doppelt sehen und dann auf die blaue Kugel schauen und wieder die anderen doppelt bemerken u.s.w.
- Zum einen sieht man die Kugel, die fixiert wird einfach, die anderen doppelt, aber auch die Schnur wird als doppelt wahr genommen. Schaut man auf die rote Kugel vorne an der Nase, sieht man zwei Schnüre vor der Kugel, sie kreuzen sich in der Kugel und hinter der Kugel gehen sie wieder auseinander, so dass es wie ein X erscheint.

Die Übung teilt sich in folgende Schritte, am besten mit einem Partner:

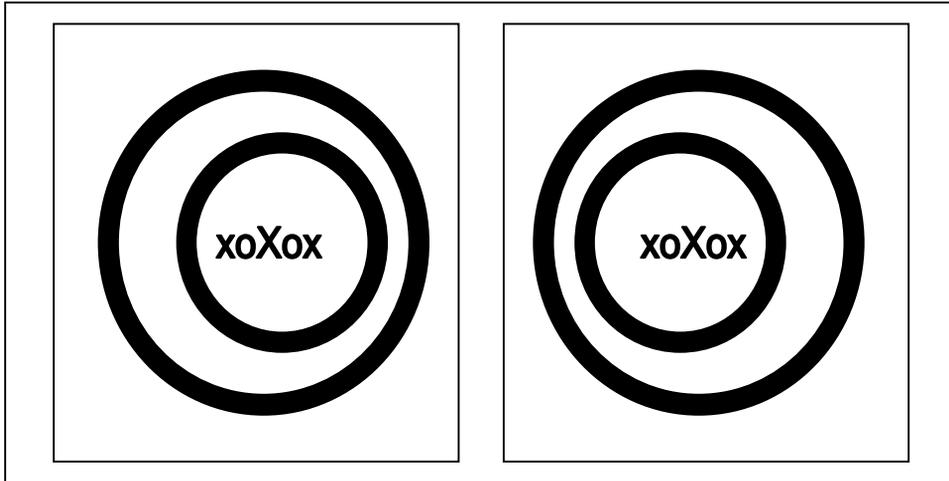
- 1. nacheinander die verschiedenen Kugeln auf Zuruf fixieren, (z.B.: rot, jetzt grün, blau, rot, grün, in die Ferne (über die letzte Kugel hinweg aus dem Fenster, rot, grün....., ca. 10-15 x)
- 1. Kugel fixieren, auf die Verdoppelung der anderen Kugeln warten, die Schnur und ihre Form beobachten
- 2. Kugel fixieren, auf die Verdoppelung der anderen Kugeln warten, die Schnur und ihre Form beobachten
- 3. Kugel fixieren, auf die Verdoppelung der anderen Kugeln warten, die Schnur und ihre Form beobachten
- Wenn die Verdoppelung hinter der letzten Kugel nicht eintritt, die Kugel näher in Richtung Nase schieben, bis zu dem Punkt, wo die Verdoppelung und das X wieder wahrgenommen werden. Dann millimeterweise wieder nach hinter schieben und warten, wie die Schnur wahrgenommen wird. Zwischendurch ein paar Blicksprünge machen, um zu sehen, ob das X stabil bleibt. Wenn nicht, wieder ein wenig in Richtung Mitte schieben, und erneut die Grenzen ausreizen.
- Immer in dem Bereich trainieren, den man „gerade noch so gerade“ kann und von dort stückchenweise mit Geduld in die anfänglich noch, aber bald nicht mehr, schwierigeren Bereiche vordringen.
- **„Kann ich nicht“, gibt es nur in der Verbindung mit dem kleinen Wort „noch“ - „Das kann ich noch nicht“...**

Es gibt bei youtube eine Demonstration (leider nur auf Englisch), wie die Übung erfolgt. Aber selbst wenn der Text nicht verstanden wird, hilft es bei der Haltung der Schnur sowie bei dem, was man sehen soll und in welcher Schnelligkeit trainiert wird.

<http://www.youtube.com/watch?v=EGICVTdNqfw>



Übung mit den Fusionsringen



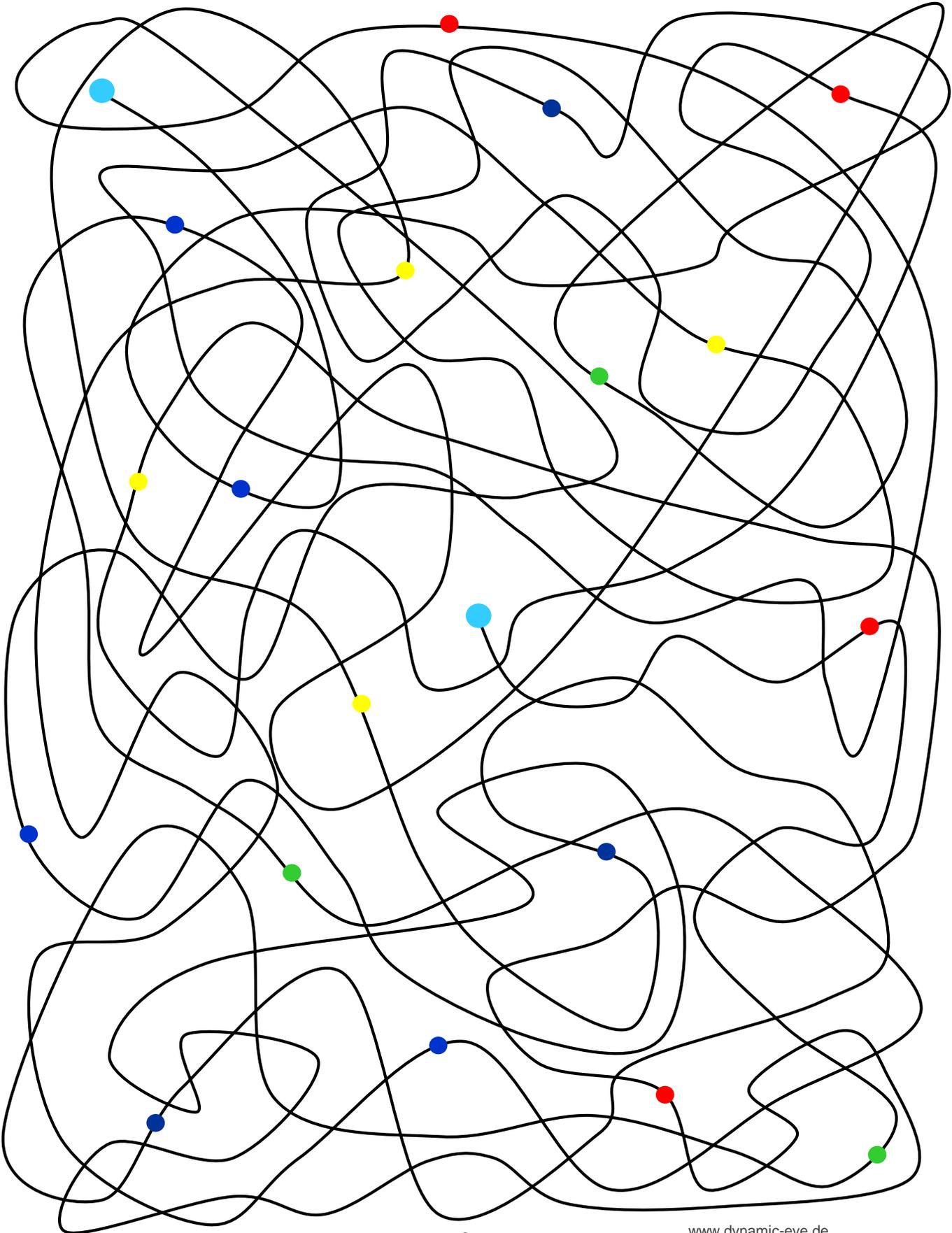
Fusionsringe - transparent (divergent)

Halten Sie die Ringe auf Augenhöhe und Armlänge. Schauen Sie durch die Ringe und fixieren Sie einen Punkt in der Ferne (Kirchturmspitze...). Sie sehen wahrscheinlich auf einmal vier Doppelringe, versuchen Sie die beiden mittleren Ringe zu verschmelzen. Es sollte in der Mitte ein dritter Doppelring entstehen – im Idealfall mit dreidimensionalem Effekt Sobald Sie diese Übung beherrschen, versuchen Sie dasselbe mit den Papierringen.

Fusionsringe - auf Papier (konvergent)

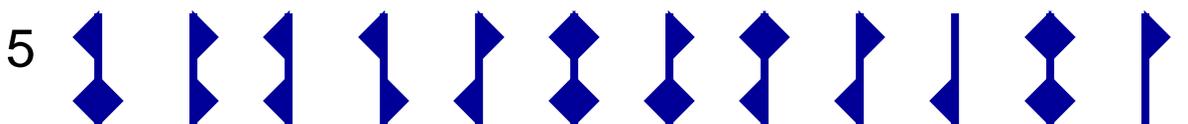
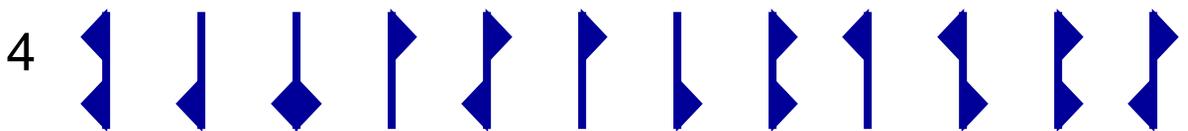
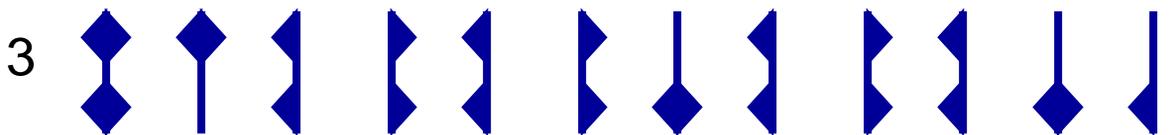
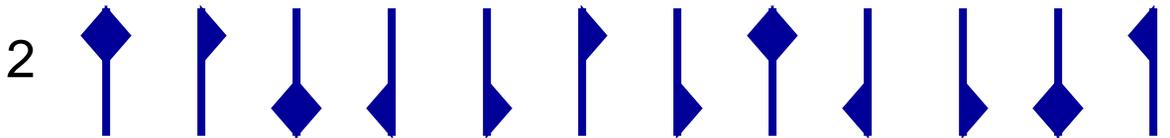
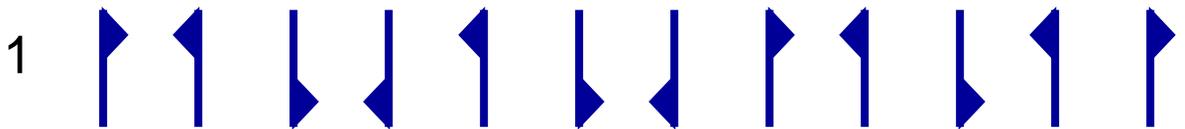
Halten Sie die Ringe auf Augenhöhe und Armlänge. Halten Sie einen Finger auf halbem Weg zwischen Papier und Nase mittig zwischen die beiden Ringe. Schauen Sie auf den Finger und nehmen Sie im Hintergrund die Ringe wahr. Sie sehen wahrscheinlich auf einmal vier Doppelringe, versuchen Sie die mittleren Ringe zu verschmelzen. Bewegen Sie den Finger ggf. näher zur Nase. Es sollte in der Mitte ein dritter Doppelring entstehen – im Idealfall mit dreidimensionalem Effekt

**Machen Sie die Übung konvergent / divergent
10x im Wechsel !**



Klatschen und Stampfen

 Linke Hand klatscht auf linken Oberschenkel	 Rechte Hand klatscht auf rechten Oberschenkel
 Linker Fuß stampft	 Rechter Fuß stampft



Übung gegen Schwindel und Reisekrankheit

- A. Sitzend:
- 1) Augenbewegungen (erst langsam, dann schnell)
 - a) aufwärts und abwärts
 - b) nach rechts und nach links
 - c) a) und b) wiederholen, dabei einen Finger des ausgestreckten Arms ansehen.
 - 2) Kopfbewegungen vorwärts, rückwärts, auf die rechte und linke Schulter, nach rechts und links drehen (langsam – schnell)
 - 3) 20mal vorwärtsbeugen und Gegenstand vom Boden aufheben
 - 4) Kopf, Schulter und Rumpf drehen (je 20mal mit offenen und geschlossenen Augen)
- B. Stehend:
- 5) wie 1)
 - 6) wie 2)
 - 7) wie 4)
 - 8) aus dem Sitzen aufstehen (je 20mal mit offenen und geschlossenen Augen)
 - 9) Ball von einer Hand in die andere werfen (Augenhöhe)
 - 10) Ball von einer Hand in die andere werfen (Kniehöhe)
 - 11) Sitzen, Aufstehen, Herumgehen, Hinsetzen, Aufstehen...
 - 12) wie 4)

- C. Gehend:
- 13) quer durch den Raum gehen (je 10mal mit offenen und geschlossenen Augen)
 - 14) Schiefe Ebene (Abhang) hinauf- und hinuntergehen (mit offenen, dann mit geschlossenen Augen)
 - 15) auf einem Fuß stehen (Augen offen, dann geschlossen)
 - 16) Gehen, indem ein Fuß unmittelbar vor den anderen gesetzt wird (mit offenen, dann mit geschlossenen Augen)

Quelle: Buch Innenohrschwerhörigkeit, Ohrgeräusche und Schwindel von Dr. med. Elies, RWTH Aachen

Übung gegen Lichtempfindlichkeit

Sie schauen **mit geschlossenen Augen** in Richtung Sonne.

Der Kopf sollte gerade sein und nicht bewegt werden.

Der Blick geht langsam horizontal (8x), vertikal (8x), diagonal (8x), spiralförmig (8x).

Danach decken Sie bitte die Augen mit den Händen ab und drehen sich von der Lichtquelle weg.

Sie werden Nachbilder auf der Netzhaut haben. Decken Sie so lange ab, bis der Augenhintergrund homogen schwarz ist.

Täglich mindestens 1 x durchführen.