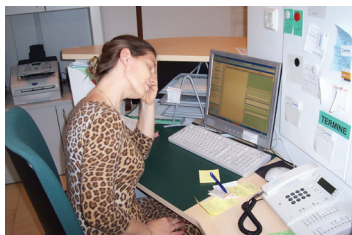


Sie sehen zeitweise unscharf, der Text flimmert oder wird doppelt?

Speziell am PC, wo man stundenlang nur in einer Entfernung auf den Text starrt, gibt es Augenfunktionen, die mit der Zeit die Leistungsfähigkeit verlieren und das Sehen beeinträchtigen.



- Augenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen

Ursachen für Sehstörungen bei langer PC-Arbeit:

- Überbelastung: durch unbewegliches hochkonzentriertes Starren auf den Text
- Unschärfe: Scharfeinstellung der Schrift lässt häufig nach
- Fusionsschwäche: Bilder der beiden Augen werden schlecht verschmolzen – Doppelbilder
- Fixationsschwäche: ein Auge verliert den angeblickten Punkt beim Fixieren

Die Ergebnisse einer genauen optometrischen Mess- und Testreihe zeigen, welche Sehfunktionen durch den Stress belastet sind und Sehprobleme verursachen.

Wellness und Fitness für die Augen in allen 4 Bereichen

Das Wiederherstellen vom bequemen Sehen und das zentrale und periphere Sehen zu verbessern ist das Ziel.

Mit einem individuellen Visualtraining können Sie nicht nur das Sehen verbessern, sondern auch langfristig aufrechterhalten. Ohne Hokuspokus sondern mit durchaus etwas Mühe üben Sie ca. 20 Minuten am Tag mit entsprechendem Material.



- Augenbewegungen
- Winkeleinstellung
- Scharfstellen
- Visualisation

Warum sehen wir mit Sonnenlicht am besten?

Weil im Sonnenlicht das komplette Farbspektrum enthalten ist und unser Netzhautzentrum besonders im Grün die optimale Schärfe auflöst.

Wichtig ist auch ...

- eine gute Raum-Beleuchtung (z.B. eine Vollspektrumlampe) – am besten ist Tageslicht. Nur Kunstlicht ist ermüdend!
- eine gesunde Ernährung, damit das Auge alle Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe erhält. Diese unterstützt nicht nur das „bessere Sehen“, sondern beugt auch altersbedingten Augenerkrankungen vor.
- und sportliche Betätigung. Ausgleichssport gibt dem Körper und Geist wieder Kraft und Energie und stärkt die Muskeln entlang der Wirbelsäule.
- auf die richtige Kopf- und Körperhaltung achten – Fehlhaltungen müssen korrigiert werden!

Anita Zach

Funktionaloptometristin
(Zertifikat EGO)
Augenoptikermeisterin
Kinderoptometrie
Winkelfehlermessung
MKH (IVBV)
Visualanalyse
Visualtraining

KONTAKT

Praxis für Visualtraining:
1100 Wien
Quellenstraße 105/20
T: 0699-10 56 75 69
F: 01-602 26 89
info@zach-optometrie.at
www.zach-optometrie.at

Visualanalysen und
-training sowie Winkel-
fehlermessungen
nur nach Terminverein-
barung.