

Ziel des Vereins ist es, Wissen und Erfahrungen im Bereich des Sehtrainings auszutauschen. Die Vereinsmitglieder wollen darüber hinaus das Sehtraining in der Öffentlichkeit bekannter machen, es praktisch vermitteln und damit gleichzeitig die vielfältigen Möglichkeiten für gesundes Sehen aufzeigen.

Gesundes Sehen bedeutet für jeden einzelnen:

- Die Fähigkeit, seine Augen frei und entspannt in alle Richtungen zu bewegen
- Die schnelle Anpassungsfähigkeit der Augen auf unterschiedlichste Entfernungen
- Die Koordination beider Augen
- Die Möglichkeit, zwischen zentralem und peripheren Sehen zu wechseln
- Die Augen an sich ändernde Lichtverhältnisse anzupassen
- Die Koordination zwischen Augen, Gehirn und Körperfunktionen zu fördern
- Die Regeneration gestresster Augen zu unterstützen

Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings versteht den Menschen in seiner Gesamtheit und berücksichtigt das enge Zusammenspiel zwischen Augen, Körper, Geist, Gehirn und Emotionen.

... für alle, die an gesundem Sehen interessiert sind und Sehtraining (ergänzend zu augenärztlichen Therapien) einsetzen möchten, beispielsweise bei:

- Kurzsichtigkeit
- Weitsichtigkeit
- Altersweitsichtigkeit
- Hornhautverkrümmung
- Schielen
- Trockenen und überanstrengten Augen
- Blendungsempfindlichkeit
- Grauem Star
- Grünem Star
- Netzhauterkrankungen
- Anderen visuellen Problemen und Erkrankungen



Weitere Informationen:  
Verein für Gesundes Sehen e.V.  
[kontakt@verein-gesundes-sehen.de](mailto:kontakt@verein-gesundes-sehen.de)  
[www.verein-gesundes-sehen.de](http://www.verein-gesundes-sehen.de)



# Sehtraining Beratung Sehtherapie



Das heutige Sehtraining basiert auf den Erkenntnissen und Verdiensten des New Yorker Augenarztes Dr. William H. Bates (1869 - 1931), der Anfang des 20. Jahrhunderts erkannt hat, dass bei Fehlsichtigkeiten die Brille nicht heilen, sondern nur zur Unterstützung des Sehens dienen kann. Er hat darauf aufmerksam gemacht, dass das Sehen organgerecht, natürlich und entspannt sein sollte. Im Laufe des Lebens verlieren viele Menschen oft diese Natürlichkeit des Sehens, können sie jedoch durch gezieltes Training und Entspannung erneut erlernen und zurückgewinnen.

Einige Jahre später als Bates hat der Funktionaloptometrist Dr. Arthur M. Skeffington (1890-1976) das Visualtraining begründet. So gliederte er den Vorgang des Sehens in vier Bereiche und hat damit auch das Training systematisiert. Bis zum heutigen Tag haben sich viele namhafte Persönlichkeiten um das Sehtraining verdient gemacht und es weiterentwickelt, so dass den SehtrainerInnen heutzutage eine Vielzahl an Ansätzen zur Auswahl stehen. Klares und entspanntes Sehen wird nach Skeffington von vier sehrelevante Faktoren bestimmt:

- Augenbeweglichkeit
- Akkommodation
- Beidäugiges Sehen
- Gehirnintegration

Aber auch äußere Faktoren spielen beim Sehen eine Rolle wie z.B.:

- Licht
- Entspannung
- Schlaf
- Stress
- Interesse
- Ernährung
- Sauerstoff
- Luftfeuchtigkeit
- Gene
- Allgemeine Gesundheit
- Alter
- Emotionen

Der Mensch, der zu beschäftigt ist,  
sich um seine Gesundheit zu kümmern,  
ist wie ein Handwerker,  
der keine Zeit hat,  
seine Werkzeuge zu pflegen.

*(Spanisches Sprichwort)*



### Sehtraining + Beratung

*Einzeltraining und Beratung, Gruppentraining, Augenspa-  
ziergänge und Augenwanderungen in der Natur; Sehtrai-  
ning für Unternehmen.*

Der berufliche Alltag erfordert von den Augen Höchstleistungen. Naharbeit wie etwa an Bildschirmarbeitsplätzen führt zum so genannten Office-Eye-Syndrom. Sehtraining und Beratung ermöglichen, Blockaden und Verspannungen beim Sehen zu lösen und neue Energien für funktionsgerechtes und entspanntes Sehen freizusetzen.

### Sehtherapie

Sehtherapie wird angeboten von SehtrainerInnen mit therapeutischen Ausbildungen. Die therapeutischen Ansätze sind umfassend, vielfältig und basieren auf den neuesten Erkenntnissen. Einzelberatungen und Einzelbehandlungen beziehen den Menschen als Ganzes mit ein und helfen, das individuelle Sehpotential voll auszuschöpfen.



Der Verein für Gesundes Sehen wendet sich an ganzheitlich orientierte SehtrainerInnen, OptikerInnen, HeilpraktikerInnen, AugenärztInnen und an alle am Sehtraining interessierten Menschen.

