



03
2018

u a d r ä t

MAGAZIN ÜBER DAS LEBEN IN LÜNEBURG ■ KOSTENLOS ■ MÄRZ 2018



optik  meyer

**OPTIK MEYER BRINGT
AUGEN IN BEWEGUNG**

**KULTUR ■ PORTRÄTS ■ HISTORIE ■ AKTUELLES
GESUNDHEIT ■ KULINARIA ■ MODE ■ UMLAND**



Besseres Sehen lässt sich trainieren

UNTER DEM DACH VON OPTIK MEYER BIETET BIRGIT MEYER VISUALTRAINING AN



Ein rund 70 Jahre alter so genannter Scheitelbrechwertmesser der Firma Voigtländer erinnert bei Optik Meyer auch heute noch daran, wie Anfang des vergangenen Jahrhunderts das Optikerhandwerk ausgeübt wurde. „Das Gerät war vor allem für die Bestimmung der Dioptrienzahl von Brillengläsern vorgesehen“, erläutert Augenoptikermeister Stefan Meyer, der das Werkzeug von seinem Vater geschenkt bekam. Die heutigen hoch technisierten Messmethoden sind längst nicht mehr mit den damaligen Arbeitsweisen vergleichbar, doch ist dieses Sammlerstück für Meyer eine schöne Erinnerung daran, dass er inzwischen in fünfter Generation dieses Handwerk ausübt. Als Augenoptikermeister ist er seit nunmehr 22 Jahren in Bardowick präsent. Gemeinsam mit seiner Frau Birgit, ebenfalls Augenoptikerin, hat er am aktuellen Standort in der Pieperstraße sehr viele Stamm-

kunden, die sich auch weit über Bardowick und Lüneburg hinaus auf den Weg machen, um sich hier bei persönlicher Beratung zur Wunschbrille verhelfen zu lassen. „Durch unsere Werkstatt im eigenen Hause sind viele Brillen bereits innerhalb von 24 Stunden lieferbar – und ganz nebenbei bei jedem Schritt der Anpassung durch unsere fachmännischen Hände gewandert“, erläutert Stefan Meyer die Vorgehensweise, die trotz aller technischen Innovationen nach wie vor das Fachwissen des Experten braucht. „Genau deshalb liebe ich es, Optiker zu sein“, so Meyer. Zu seinem Handwerk zählt selbstverständlich auch das Reparieren von Brillenfassungen oder die Anpassung an die individuelle Kopfform für einen bequemen Tragekomfort. Doch ist es nicht immer mit der Anpassung einer Brille getan, um eine Kurz- oder Weitsichtigkeit auszugleichen. Auch visuelle Wahrnehmungs-

störungen können dazu führen, dass das Sehvermögen eingeschränkt ist. „In einem solchen Fall benötigt der Kunde eine ganzheitliche Lösung“, erläutert Birgit Meyer, die sich neben ihrer Tätigkeit als Augenoptikerin seit einigen Jahren auch als ausgebildete Visualtrainerin mit Störungen dieser Art beschäftigt. „Beim Sehen spielt das Miteinander der einzelnen Sinne eine große Rolle“, so die Expertin. Dies geschehe unbewusst, und genauso unbewusst schleichen sich auch immer wieder Verhaltensmuster ein, um vorhandene Störungen zu relativieren. „Schulkinder, die schief sitzen und einen zu geringen Lese- oder Schreibabstand halten, sind ein klassisches Beispiel“, weiß Birgit Meyer. Auch Menschen, die sich häufig an Ecken und Kanten stoßen, oder Ältere, die beim Lesen oder Fernsehen ein Auge abdecken, zählen zu dem Personenkreis, dem mit einem gezielten



Training geholfen werden kann. „Für die beschriebenen Phänomene gibt es stets eine ganze Reihe von möglichen Ursachen. Wenn jedoch krankhafte Veränderungen fachärztlich ausgeschlossen sind, lohnt es sich, die einzelnen Sehfunktionen bei uns analysieren zu lassen.“

Typische Sehfunktionsstörungen können Blicksprünge, Doppelbilder, unscharfes Sehen oder Buchstabentausch beim Lesen sein. „Oft hat das Augenpaar nicht richtig gelernt, sich zu koordinieren und

DAS VISUALTRAINING WIRD AUCH BEI HIRNVERLETZUNGEN ODER SCHLAGANFÄLLEN EINGESETZT. DIE FÄHIGKEIT ZUM ZUSAMMENSPIEL BEIDER AUGEN KANN SO WIEDER AUFGEBAUT WERDEN.

Bewegungen und Einstellungen gemeinsam und flüssig vorzunehmen“, erklärt die Visualtrainerin. Vor allem bei Schulkindern führten diese Probleme mitunter zu Anstrengungskopfschmerzen bis hin zu Augenschmerzen. Geringe visuelle Ausdauer, ungerader Schriftverlauf und die schlechte Platzierung von Buchstaben und Zahlen im Heft können sichtbare Folgen sein. Mit den Schwierigkeiten beim Lernen beginne oft ein Teufelskreis, der in immer größerer Schulunlust mündet. Im persönlichen Gespräch klärt Birgit Meyer das Programm ab, gibt Tipps für Spiele und geeignete Übungen für zuhause. „Die Eltern werden zu unseren Co-Trainern“, sagt sie. Dabei sind Gleich-

gewichts- und Balanceübungen ein wichtiger Teil ihres Visualtrainings. Später werde die Augenbeweglichkeit und die Blicksteuerung durch intensive Übungen verbessert. Dabei handelt es sich um ein spezielles Training der Augenmuskulatur sowie des gesamten Wahrnehmungsprozesses. Trainiert werden unter anderem die Augenbewegungen und Blicksprünge, die Winkeleinstellung der Augen für verschiedenen Entfernungen und das Scharfstellen.

Den nachweisbaren Erfolg der Methoden haben sich vor einiger Zeit auch die Bundesliga-Kicker von RB Leipzig zunutze gemacht. Mit speziellen Übungen hat Birgit Meyer mit den Sportlern die Visualisierung möglicher Spielsituationen trainiert. „Fußballer müssen im Prinzip zu jeder Zeit das gesamte Spiel und den Spielverlauf im Blick haben“, verdeutlicht sie die besonderen Anforderungen dieses Sports. Auch andere Sportarten wie etwa Tennis erfordern ein hohes Maß an visuellen Fähigkeiten. „Da entscheiden manchmal Hundertstel Sekunden, deshalb muss die Verarbeitung der Informationen ungeheuer schnell gehen.“ Inzwischen verfügen die Spieler, die an dem Training teilge-

nommen haben, über eine deutlich bessere Sehausdauer; dass diese unter Umständen genauso viel wert ist, wie körperliche Fitness, zeigt der nach wie vor gute Tabellenplatz der Leipziger Fußballer. Eine dritte wichtige Zielgruppe für Visualtraining sind Schlaganfallpatienten und Menschen mit Hirnverletzungen. Behutsam gelingt es Birgit Meyer auch in diesen Fällen, die Fähigkeiten zum Zusammenspiel beider Augen wieder aufzubauen und zu stabilisieren. Doch egal, aus welchen Gründen die Kunden zu ihr kommen – bei allen gilt: „Visualtraining ist keine Zauberei.“ Man müsse durchaus ein wenig Mühe und Geduld aufbringen und regelmäßig zuhause üben. „Doch es lohnt sich“, ist sich Birgit Meyer sicher – denn am Ende steht eine große Verbesserung der optischen Fähigkeiten und damit auch der Lebensqualität. (cb)

Optik Meyer oHG

Pieperstr. 16

21357 Bardowick

Tel.: (04131) 129269

www.brillen-aus-bardowick.de

