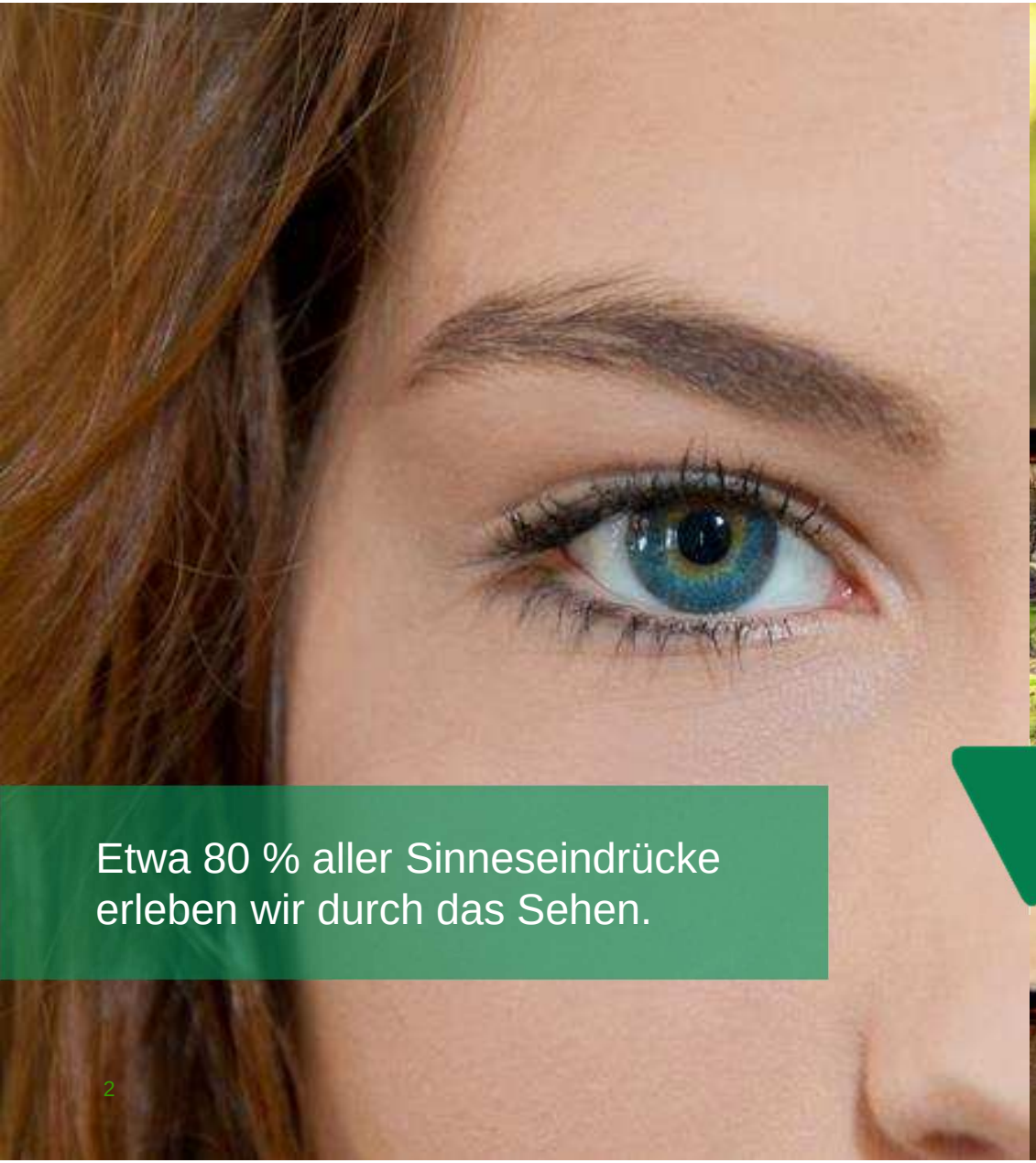
AugenBlick mal!

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH



Etwa 80 % aller Sinneseindrücke erleben wir durch das Sehen.

Dabei ist Sehen mehr als „nur“ scharf sehen. Sehen ist ein komplizierter und komplexer Vorgang, der von klein auf erlernt werden muss und sich in jedem Alter gezielt trainieren und verbessern lässt.

Visualtraining: Besser Sehen

Visualtraining ist eine Methode mit Übungen zur:

- Stärkung der Augenfunktion
- Aktiven Entspannung
- Verbesserung der Informationsverarbeitung und
- Verbesserung der Gesamtkörpersituation

→ Schon wenige Minuten am Tag sind ausreichend zur Reduzierung der Belastung des visuellen Systems (Sehstress) und zur Verbesserung der Qualität des Sehens.

Gehirnfitness: Weckruf an unser Gehirn

- Je besser die einzelnen Gehirnhemisphären miteinander verknüpft sind, desto besser ist unsere geistige Leistungsfähigkeit.
- Durch gezielte Übungen können mehr Verknüpfungen aufgebaut und die Vernetzung der Gehirnzellen gefördert werden.
- Das steigert Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit, baut Stresssymptome ab und macht sogar Spaß!

Praxisteil

Übung: Überkreuz Ellbogen-Knie

- Dies ist eine einfache Koordinationsübung, um die rechte und linke Gehirnhälfte zu synchronisieren.
- Das unterstützt das ganzheitliche Denken, das kombinieren intuitiver und logischer Elemente.
- Die Übung ist einfach durchzuführen und sehr gut als „Aufwärmübung“ für das Gehirn geeignet.

Link zum Video: https://vimeo.com/425755471/58968d5f24

Übung: Überkreuz Hand-Knie

- Unser Gehirn braucht ständig neue Reize bzw. Herausforderungen, um leistungsfähig zu bleiben.
- Dementsprechend ist hier der koordinative Anspruch höher, als bei der vorherigen Übung „Überkreuz Ellenbogen-Knie“.
- Diese Übung hat einen direkten Einfluss auf unsere Aufmerksamkeit und Konzentration.

Link zum Video: https://vimeo.com/425755581/b04b224d09

Übung: Fingerspiel 1

- Koordinationsübungen lassen sich auch im Sitzen durchführen.
- Diese Übung mit den Fingern ist sehr gut geeignet, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz nicht verlassen können und trotzdem zwischendurch etwas für Ihre Gehirnfitness tun möchten.

Link zum Video: https://vimeo.com/425815743/601456690b

Übung: Fingerspiel 2

- Diese Variante ist eine weitere Möglichkeit für eine Übung, welche auch im Sitzen durchgeführt werden kann.

Link zum Video: https://vimeo.com/425816726/aec7217f5b

Übung: Näschen-Öhrchen

- Der „Klassiker“ der Koordinationsübungen, bekannt durch Stan Laurel vom Komiker-Duo Laurel und Hardy.
- Viel Spaß beim Ausprobieren!

Link zum Video: https://vimeo.com/425820108/fc08438609

Übung: Augenbeweglichkeit

- Lange Bildschirmarbeit ist eine einseitige Belastung für unsere Augen.
- Das beeinträchtigt unsere Augenbeweglichkeit (Okulomotorik).
- Daraus können sehbedingte Beschwerden, beispielsweise unscharfes Sehen, Unwohlsein oder Doppelbilder entstehen.
- Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Augen.

Link zum Video: https://vimeo.com/425767902/6990e09cfb

Übung: Liegende Acht

- Mit dieser Übung verbessern Sie nicht nur die Augenbeweglichkeit und die Fokussierungsfähigkeit, sondern unterstützen ebenso die Synchronisation der Gehirnhälften (siehe auch Übung „Überkreuz Ellenbogen-Knie“)

Link zum Video: https://vimeo.com/425775212/93ef735f32

Übung: Fliegendes Würstchen

- Wir haben zwei Augen, die jeweils einen unterschiedlichen, leicht versetzten Bildausschnitt an unser Gehirn liefern.
- Dieses muss daraus ein stimmiges Bild erstellen, welches man Fusion nennt.
- Dieser Umstand kann genutzt werden, um optische Täuschungen wie bei dieser Übung zu erzeugen.
- Gleichzeitig liefert die erfolgreiche Durchführung uns das Feedback, dass das Gehirn die Informationen beider Augen erfolgreich verarbeitet.

Link zum Video: https://vimeo.com/425777866/8e43e53ce6

Übung: Daumentor

- Die Fusion kann das Gehirn nur für die Objekte leisten, die wir fixieren. Alles davor bzw. dahinter wirkt unscharf oder verdoppelt sich optisch. Diesen Umstand macht sich diese Übung zunutze.
- Eine erfolgreiche und schnelle Fusion ist wichtig für das beidäugige und damit dreidimensionale Sehen.
- Das beidäugige Sehen lässt sich mit dieser Übung trainieren.

Link zum Video: https://vimeo.com/425807384/7b83717bda

Übung: Daumentor doppelt

- Wenn Sie bei der Übung „Daumentor“ Ihren zweiten Daumen hinzunehmen, können Sie die Schwierigkeit erhöhen und den Trainingseffekt intensivieren.
- Als Alternative zu den Daumen können Sie auch Gegenstände wie zum Beispiel Stifte hochhalten.

Link zum Video: https://vimeo.com/425808839/101fafe09f

Zusammenfassung

Was nehmen Sie heute mit?

- Einseitige Belastungen der Augen verursachen Sehstress.
- Die visuelle Informationsverarbeitung passiert im Gehirn: Deshalb ist Visualtraining auch immer Gehirntraining!
- Regelmäßige Übungen verbessern das Wohlbefinden, reduzieren die Anstrengungsbeschwerden und erhöhen die visuelle und geistige Leistungsfähigkeit.
- Mit Sofortwirkung und bis ins hohe Alter!