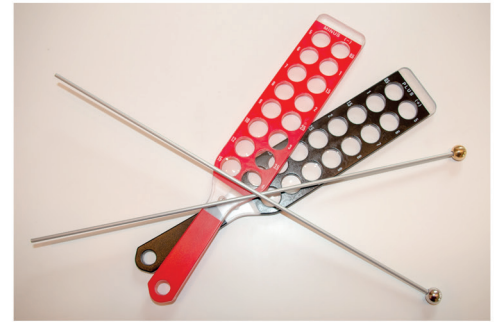
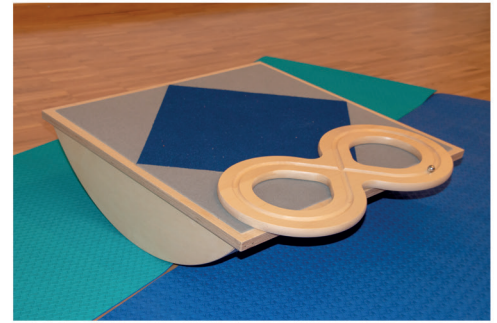




Seh-zeichen.ch  
Visualtraining + Optometrie



# Entspanntes Sehen sorgt für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität...

... in der Schule

z. B. bei Lese-Rechtschreib-Störungen

... am Arbeitsplatz

wenn die Augen schnell ermüden

... im Alltag

um die Informationsflut entspannt zu sehen

... nach einem Unfall

wenn die Sicht nicht mehr ist wie vorher

... nach einem Schlaganfall

bei Seh- oder Wahrnehmungsstörungen

... beim Sport

zum fördern der Auge-Hand-Koordination



Seh-zeichen.ch  
Visualtraining + Optometrie



mehr als Sehen

# Optometrie → messen und beurteilen

Als Optometristin ist es mir sehr wichtig, mehr als nur die Sehschärfe zu überprüfen. Mit modernsten Messgeräten und grossem Fachwissen werden Ihre Augen präzise ausgemessen. Zusätzlich zur eigentlichen Sehprüfung schaue ich die Augenstrukturen gründlich an, um Veränderungen der Augen frühzeitig zu erkennen.

- + Sehtests / Sehanalysen
- + Abklärungen bei Winkelfehlsichtigkeit
- + Beurteilung der Augenstrukturen
- + Vorsorgemessungen wie z. B. Augendruck
- + Analyse und Beurteilung des trockenen Auges und Vorschläge zur Verbesserung
- + Kontaktlinsenkontrollen
- + Erklären von Augendiagnosen
- + Sehberatungen
- + und vieles mehr...

**Modernste Messgeräte**  
**+ umfangreiches Fachwissen**  
**= Seh-zeichen.ch**







Viele Leute  
leiden unter  
Sehproblemen  
trotz perfekter  
Brille

Visuelle  
Funktionsstörungen  
können vom  
Kleinkind bis  
zum Erwachsenen  
auftreten

Grund-  
voraussetzung  
für ein Training  
sind gesunde  
Augen

Es gibt  
viele Ursachen  
für Seh-  
störungen

## Visualtraining für Kinder

- + Lern- / Leseprobleme in der Schule
- + Schwachsichtigkeit eines Auges mit oder ohne Schielstellung
- + Prävention gegen eine progressive Kurzsichtigkeit
- + Beseitigung der Sehunruhe bei AD(H)S, Legasthenie, LRS etc.

## Visualtraining für Erwachsene

- + Verbesserung der allgemeinen Sehfähigkeit
- + Sehstressbewältigung
- + Office Eye Syndrom (trockene Augen, Sehunruhe, Konzentrationsprobleme bei PC Arbeit)
- + Schwachsichtigkeit eines Auges mit oder ohne Schielstellung
- + Prävention gegen eine progressive Kurzsichtigkeit
- + Prismenreduktion bei Winkelfehlsichtigkeit
- + z. T. visuelle Rehabilitation nach Unfällen oder leichten Schlaganfällen mit Sehstörungen

# Ein Beispiel - Lisa, 8 Jahre alt

Lisa ist ein aufgewecktes, kreatives und lustiges Kind. Sie liebt es, neue Dinge zu entdecken. Am Anfang machte ihr die Schule richtig Spass, doch plötzlich traten in der 2. Klasse Probleme auf. Lisas Mama erzählt:



## Zu Hause

- + Nach der Schule ist Lisa häufig müde und ausgelaugt
- + Mit den Hausaufgaben anzufangen ist jedesmal ein riesiger Kampf
- + Lisa klagt vor oder nach der Schule häufig über Bauch- oder Kopfschmerzen

## In der Schule

- + Lisa kann sich schlecht konzentrieren, sie wird schnell unruhig und zappelig
- + Beim Abschreiben von der Wandtafel braucht sie sehr lange und macht dabei sehr viele Fehler
- + Wenn sie vorlesen soll, wird Lisa nervös, denn sie verwechselt oft Buchstaben, überhüpft Wörter oder lässt Endungen weg
- + Lesen geht am Besten mit Hilfe eines Lineals
- + Beim Diktat, welches zu Hause so gut geübt wurde, schreibt Lisa viele Fehler, aber nicht dieselben wie zu Hause
- + Im Turnen stolpert Lisa oft und ist etwas ängstlich

## Visualtraining für Kinder

Alles was wir mit den Augen sehen, wird im Gehirn weiterverarbeitet. Informationen wie Farben, Formen, Texte und Bilder müssen analysiert und richtig sortiert werden. Wenn dies nicht gelingt, liegt eventuell eine visuelle Wahrnehmungsstörung vor. Meistens ist die Sehschärfe nicht das Problem. Viele Kinder mit einem solchen Defizit sehen auf jedem Auge 100%, können aber trotzdem Bilder nicht richtig weiterverarbeiten. So wird z. B. ein «d» scharf gesehen, das Kind kann jedoch die Lage im Raum nicht richtig zuordnen und verwechselt es mit einem «b». Möglicherweise tanzen auch die Buchstaben vor den Augen, was die Weiterverarbeitung im Gehirn ebenfalls erschwert.

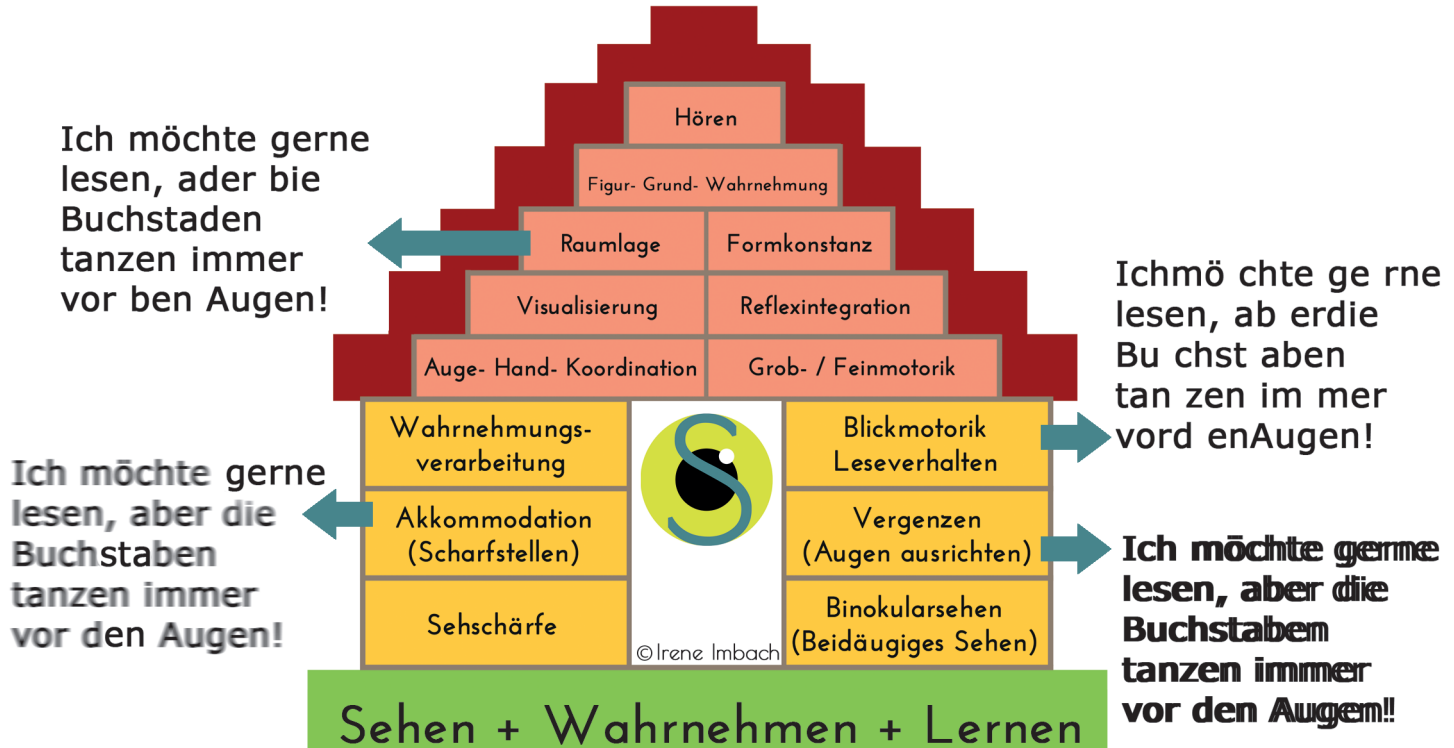
Eine kurze  
Routinekontrolle  
reicht leider nicht  
aus um visuelle  
Wahrnehmungs-  
defizite aufzu-  
decken

Zu einer funktionaloptometrischen Abklärung gehört neben den Sehfunktionen wie Sehschärfe, Augenbewegungen und Augenzusammenspiel auch ein umfassendes Screening für die Bereiche Wahrnehmung, Motorik und Leseverhalten. Alle Messungen zusammen ergeben dann Aufschluss über den Zustand des visuellen Systems.

Oft zeigen  
sich visuelle  
Wahrnehmungs-  
störungen  
in Form von  
Lernproblemen  
und Verhaltens-  
auffälligkeiten

# Machen Sie sich ein Bild von visuellen Wahrnehmungsstörungen

Entsprechend dem betroffenen Teilgebiet, wie z. B. Mängel in der Koordination der Augenbewegungen, entstehen Seheindrücke, die unter Anderem das Lesen erschweren. Meist kommen sogar Mischformen vor, da selten ein Gebiet alleine betroffen ist. Ist die **visuelle Basis** instabil, kommt das ganze Haus ins Wanken.



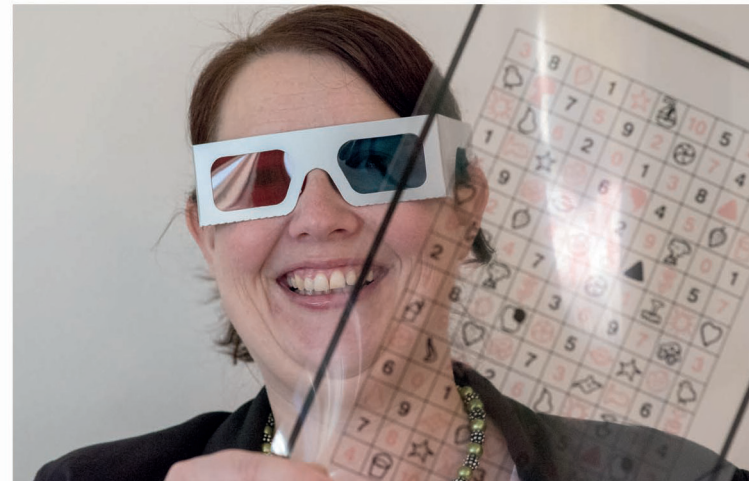


Sind die Probleme erst einmal erkannt, lassen sie sich bei Kindern und Erwachsenen gut durch ein optometrisches Visualtraining (englisch: Visiontherapy) beheben. Das Gehirn muss dabei lernen, die Augenmuskeln so zu dirigieren, dass die Augen als ein gutes Team zusammenarbeiten und Sehaufgaben effizient und entspannt bewältigen. Sehen ist ein dynamischer Prozess, welcher sich auch beim Erwachsenen weiter entwickelt und entsprechend ohne Altersgrenze trainierbar bleibt.

Das Training wird individuell auf die jeweilige Sehsituation angepasst. Alle vier Hauptfunktionen des Sehens werden jeweils gleichzeitig trainiert und koordiniert. Visualtraining ist ein aufbauendes Programm, welches aus einer Mischung aus Office- und Hometraining besteht und in der Regel 4-12 Monate dauert.

**Office**  
Alle 2-3  
Wochen bei  
Seh-zeichen.ch

**Home**  
Täglich  
ca. 15 Minuten  
zu Hause



# Heterophorie + Winkelfehlsichtigkeit

Beim perfekten beidäugigen Sehen blicken beide Augen exakt auf den gleichen Punkt. Die beiden Bilder werden dann ans Gehirn weitergeleitet und dort zu einem 3D Bild fusioniert, was uns räumliches Sehen ermöglicht. Bei einigen Menschen weichen die Sehachsen jedoch voneinander ab, das Zusammenspiel der Augen ist somit gestört. Damit keine Doppelbilder entstehen, nutzen die Augen Ausgleichsmechanismen. Sind diese jedoch überfordert, machen sich Anstrengungsbeschwerden bemerkbar.

## Symptome:

- + Kurzzeitige Doppelbilder
- + Kopfschmerzen
- + Lichtempfindlichkeit
- + Tanzende Buchstaben
- + Schwindel
- + Schnelle Ermüdung
- + Einschränkung des räumlichen Sehens
- + Schlechte Augen- Hand-Koordination

Der Unterschied von Winkelfehlsichtigkeit und Heterophorie liegt in der Messung und Interpretation der Resultate. Beide Verfahren messen die eventuell nötige Prismenkorrektion, um das beidäugige Sehen zu unterstützen. Der ursprüngliche Sehfehler bleibt jedoch bestehen. Wichtig ist eine sorgfältige Diagnostik und oft auch interdisziplinäre Zusammenarbeit. Eine Alternative zu prismatischen Gläsern kann ein Sehtraining sein, bei dem das Zusammenspiel der Augen gefördert, und dadurch dauerhaft entspanntes und effektives Sehen möglich wird.

Eine prismatische Brille ist nicht immer sinnvoll. Eine Alternative kann ein Sehtraining sein.

## Vorsorge - Check

- + Augendruck
- + Netzhautbeurteilung
- + Fotodokumentation

Auch bei den Augen ist Vorsorge sehr wichtig. Auf Wunsch biete ich zusätzlich zur Sehprüfung einen Vorsorge - Check an. Dieser dient zur möglichst frühen Erkennung und Prävention von Augenveränderungen wie zum Beispiel dem grünen Star. Das Screening versteht sich als ein Filtern von Auffälligkeiten und ersetzt keine medizinische Kontrolle durch den Augenarzt. Sollten bei den Messungen Auffälligkeiten auftreten, überweise ich Sie gerne an einen Augenarzt Ihrer Wahl.

## Trockene Augen

Trockene, kratzende, brennende, gerötete oder tränende Augen gehören zu den häufigsten Augensymptomen in der Schweiz. So vielfältig die Ursachen, so vielseitig die Behandlungsmöglichkeiten.

- + Erkennung
- + Behandlung
- + Nachbetreuung

Nach der Beurteilung und Analyse der Tränensituation stelle ich gerne ein individuelles Pflegepaket für Sie zusammen. Nach zweiwöchiger Anwendung der Produkte erfolgt eine Verlaufskontrolle und erneute Tränenfilmanalyse, um die Veränderungen zu dokumentieren und die Pflegeprodukte anzupassen.

# Grüezi, ich bin Irene Imbach

Optometristin MSc SBAO + Visualtrainerin  
mit Leidenschaft rund um das Thema Sehen

Fachfrau mit dem richtigen Blick  
für gesunde Augen und entspanntes Sehen



Augen haben mich schon immer fasziniert



Lehre zur Augenoptikerin

Mehr Antworten zu meinem Lieblingsthema



Schweizerische höhere Fachschule  
für Augenoptik und Optometrie

Puzzleteil zum Sehen mit ganzheitlichem Aspekt



Fortbildung zur Funktional-  
optometristin / Visualtrainerin

Klinischer Feinschliff und internationaler Blick



Masterstudium Clinical Optometry  
Salus University USA



Ab Bahnhof Richterswil 10min



Bus 170 Richtung Samstagern  
Haltestelle Kerag  
von dort 1min Fussweg



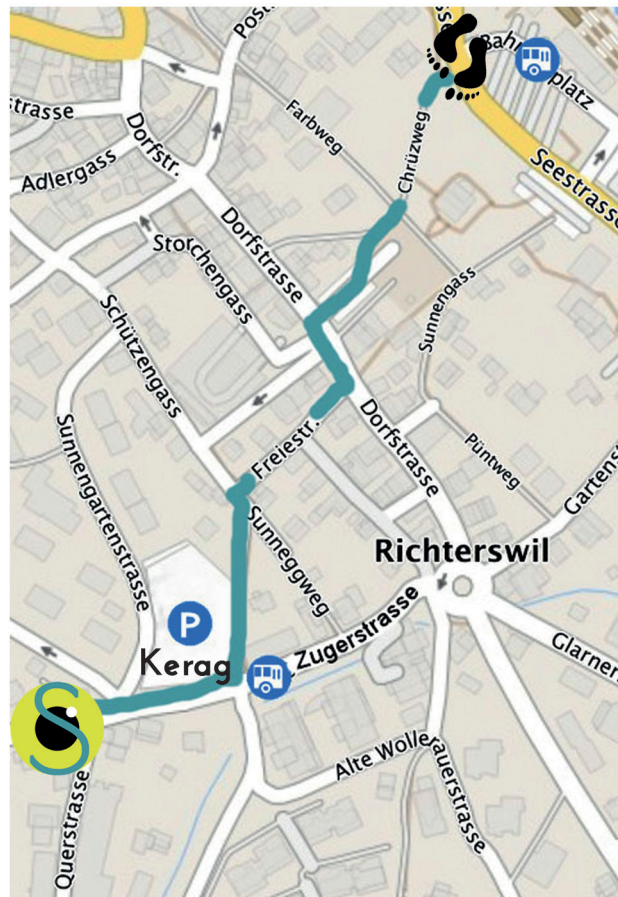
Öffentlicher Parkplatz Kerag  
von dort 1min Fussweg  
(vor der Praxis keine Parkmöglichkeit)



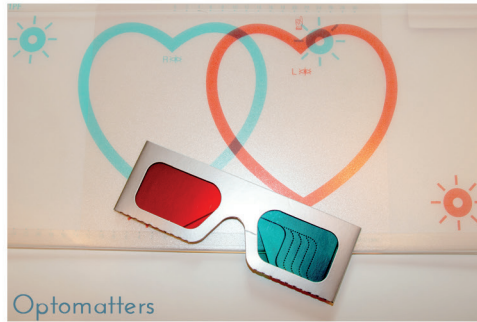
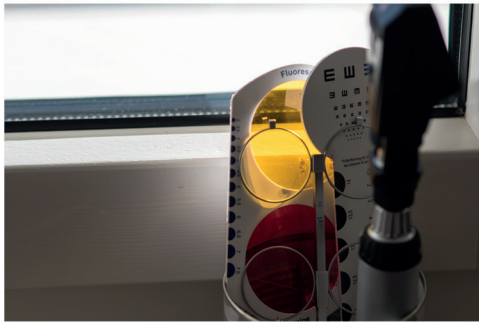
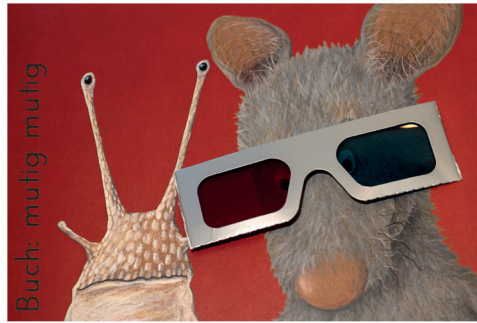
Zugerstrasse 21/23 8805 Richterswil  
Separater Eingang bei Querstrasse  
beim Wegweiser «Gewerbe Mülibach»



Termine nach Vereinbarung  
044 687 73 75 [info@seh-zeichen.ch](mailto:info@seh-zeichen.ch)









Seh-zeichen.ch GmbH Zugerstrasse 21/23 8805 Richterswil  
044 687 73 75 info@seh-zeichen.ch www.seh-zeichen.ch