

## **Aus langjähriger ärztlicher Praxis einige Blickpunkte zum Thema Rasterbrille**

Um längerfristig wirklich eine Sehverbesserung, bzw. eine Gesundung der Augenproblematik zu erwirken, sind mehrere Grundpfeiler nötig:

- 1) Dem Patienten sollte der Vorgang der Entstehung seiner Sehproblematik bekannt sein, damit ist gemeint, dass der Prozess einer muskulären Verkrampfung und Verpanzerung, der eine Schutzfunktion darstellte in Situationen großer Not der großen Schmerzen in der Vergangenheit, verständlich und einsichtig gemacht wird, so dass der Patient durchaus einsehen kann, dass er zu einer gesunden Sehkraft zurückkehren kann.
- 2) Zusätzlich zu dieser theoretischen Einsicht über die Krankheitsentstehung ist es nötig, dass seit so vielen Jahren unbenutzte bzw. nur teilweise benutzte Muskelpartien wieder auf trainiert werden müssen. Beispiel: das durch einen Bruch lahmgelegt und eingegipste Bein muss ebenfalls nach Entfernen des Gipses die ruhiggestellte Muskulatur auf trainieren, da die Muskulatur sich ohne Training in Ruhe zurückbildet. Zu diesem Zweck sind die Augenübungen grundsätzlich wichtig, doch auch hier schon findet die Rasterbrille ihr erstes Einsatzfeld: Allein durch das Tragen der Rasterbrille wird die Augenmuskulatur ständig gezwungen sich zu bewegen. Denn der Vorgang des Fixierens durch ständige Auswahl eines der kleinen Rasterlöcher ist wie ein ständiges Training der Muskeln. Positiver Effekt ist eben erstens das Augentraining, zweitens die Verbesserung des Sauerstoffgehaltes in der Muskulatur durch die jetzt besser erfolgte Durchblutung, und drittens der verbesserte Abtransport von Stoffwechsel-schlacken aus der Muskulatur heraus, ebenfalls bedingt durch die verbesserte Durchblutung der Muskulatur.
- 3) Außerdem ist es jetzt wichtig, und hier finden wir die Haupteinsatzmöglichkeit für die Rasterbrille – während der Übungsmonate möglichst wenig die alte Brille zu benutzen, da durch die fixierte Dioptrienzahl der Augengläser es für die Augenmuskeln kaum eine Chance gibt, in ihrem bereits entspannteren (und damit dioptrienärmeren) Zustand zu verbleiben. Auch ist es eben für den Großteil der Brillengläser kaum möglich, die Brille von heute auf morgen wegzulassen, da sie für den reibungslosen Ablauf der Alltagswelt momentan unerlässlich scheint. Die Rasterbrille leistet hier viel Schützenhilfe, denn in vielen Fällen des alltäglichen Lebens reicht die Sehfähigkeit, die durch die Rasterbrille erzeugt wird aus, um die Zeit zu überbrücken, die das Auge braucht, um sich selbst soweit trainiert zu haben, um im Alltagsleben zurecht zu kommen. Hier dient die Brille also dazu, um sich von der normalen Brille zu entwöhnen und herunter zu trainieren. Im Praxisalltag, damit sind die Augenübungsgruppen gemeint, ist eine Arbeit mit der Rasterbrille unerlässlich, bzw. ist als Hilfsinstrument wirklich zu einem Segen geworden und aus der therapeutischen Arbeit nicht mehr weg zu denken