

## **Die Rasterbrille in der täglichen Praxis**

Die Rasterbrille gehört schon seit mehr als 15 Jahren zu meinem grundsätzlichen Brillenangebot für den Fehlsichtigen. Nach wie vor gibt es Menschen, die keine korrigierende Linsenbrille tragen wollen, oder solche, die besorgt um ihre Augen sind.

Die Rasterbrille ist zu empfehlen

- 1) als präventive Maßnahme, um die Augen zu beruhigen und der eintretenden Alterssichtigkeit (Presbyopie) vorzubeugen,
- 2) um sich gezielt eine bestehende Fehlsichtigkeit (Kurzsichtigkeit, Übersichtigkeit, Alterssichtigkeit und Stabsichtigkeit) abzutrainieren,
- 3) sowie zur Benutzung als Sonnenbrille.

Die Auswahl der passenden Rasterbrille für den jeweiligen Klienten geschieht durch das Ausprobieren der unterschiedlichen Rasterausführungen. Im zügigen Vergleich lässt sich das ganz einfach feststellen, es sollten dafür nur alle Möglichkeiten der Rasterung im Angebot vorliegen.

Tragen sollte man eine Rasterbrille so oft wie möglich, es sollte genügend Licht vorhanden sein, weil die Rasterscheibe sehr viel Licht abdeckt, und unsere Augen nur mit Licht sehen können. Hier gilt auch der Grundsatz: „Mit viel Licht gut sehen, mit wenig Licht schlecht sehen!“ Das Sehen mit einer Rasterbrille lässt hier einen Widerspruch erkennen, aber durch die Rasterscheibe wird die Lichtverteilung im Auge verändert, das Streulicht vermieden und das zu betrachtende Objekt wie mit einem Schlüssellocheffekt umschlossen.

Da wir nur das sehen können, was wir kennen und was wir für uns einmal sichtbar gemacht haben, entsteht in unserem Sehzentrum das „alte“ scharfe Bild, was wir vor der stressbedingten Augenveränderung einmal gesehen haben, erneut. Das Gehirn muss nun die restliche Arbeit verrichten.

Denn wenn ein Mensch nie gelernt hat, deutlich zu sehen, wird er auch mit einer korrigierenden Linsenbrille oder eine Rasterbrille nicht deutlich sehen können.

Im Auge selber gibt es kein Bild, hier werden die Lichtimpulse nur durch die Nervenzellen an das Gehirn zur Interpretation weitergeleitet.

Der Muskelentspannungseffekt entsteht durch die Tatsache, dass die Augen sich nicht mehr anstrengen müssen, um deutlich sehen zu können. Hier gilt auch der Grundsatz von Dr. Bates: „Das Anstrengen der Augen ist schlecht, nicht

anstrengen der Augen ist gut“! Deshalb ist es meiner Meinung nach auch wichtig, solange wie notwendig als fehlsichtiger eine gut korrigierende Linsenbrille zur Verfügung zu haben, um längere Arbeitsphasen, eventuell bei nicht ausreichender Beleuchtung, anstrengungsfrei durchführen zu können. Durch das hinreichende Training mit einer Rasterbrille (ergänzt vielleicht noch durch manuelle Übungen) stellt sich über unser Bewusstsein die richtige Empfindung ein. Rasterbrille auf oder Linsenbrille, oder gar keine Brille mehr. Auch hier, so meine ich, ist analoges Denken nicht angebracht, wenn eine immer schwächer werdende Linsenbrille zum Einsatz kommen soll.

Alle Erklärungen über Funktion und Auswirkung einer Rasterbrille sind zutreffend. Wir dürfen nur den Umstand nicht vergessen, dass wir in unserem Auge kein Bild haben und dass unser Gehirn Strukturen speichert und mit einer Bedeutung belegt. Diese Strukturen werden blitzartig zu Bildern verschmolzen, und wir sehen etwas wieder oder erkennen es erneut. Dies ist auch die Erklärung für die optischen Täuschungen, wenn unser bildhaftes Denken ad absurdum geführt wird.

Ich habe Klienten, die eine Rasterbrille im täglichen Gebrauch haben. Sie schauen Television, arbeiten am PC oder fahren sogar Auto damit. Dann ist die Begründung nicht nur ein Augentraining oder dass die vorhandene Fehlsichtigkeit korrigiert wird, sondern man kann mit der Rasterbrille besser sehen und fühlt sich wohler damit!

Wie schon festgestellt eignet sich die Rasterbrille in unserer Welt mit ihren teilweise unsere Augen überfordernden Bedingungen, vorzüglich zur Augenentspannung und Gesundung.

Meist ist sie eine nützliche Ergänzung zur gut angepassten Linsenbrille, vielleicht manchmal auch die Alternative. Und wenn alles übereinstimmt und die Nachhaltigkeit geboten ist, braucht man auch gar keine Brille mehr.

Den Augenoptiker macht das nicht arbeitslos, ganz im Gegenteil, er wird mit seiner Beratung und seinem Einsatz um Vieles mehr gefordert.

Heinz-Joachim Gafert

Augenoptikermeister

Dr.h.c.of alternative health, MLDC Institut (USA)