

Augentraining mit der Rasterbrille

Entspannung der Augen - gutes Sehen. Im hoch visuellen Alltag wichtiger denn je!

Bildschirmarbeit, künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit u.v.m. - unser hochvisueller Alltag bringt nicht nur Vorteile.

Die beständige, unnatürliche Belastung der Sehkraft wird mit einer auffallend steigenden Zunahme von Sehproblemen und Brillenträgern, insbesondere bei jüngeren Personen belegt.

Die Frage nach einer **natürlichen Augenentspannung** wird so für viele Menschen immer dringender, zumal die herkömmliche Linsenbrille bekannterweise nur ein Palliativ- / Linderungsmittel darstellt. In den meisten Fällen kann jedoch die Ursache der **Sehschwäche mit Linsenbrillen nicht behoben werden!**

Was ist eine Rasterbrille?

Bei der Rasterbrille ist statt eines herkömmlichen Korrekturglasses ein dunkles Punktraster aus Kunststoff eingebracht.

Durch die Perforierung wird erreicht, dass der einfallende Lichtstrahl bereits vor dem Auge gebündelt wird und direkt auf die Netzhautmitte, die Stelle des schärfsten Sehens trifft. Durch das nahezu scharfe Bild auf der Netzhaut wird nun das Gehirn animiert, für die restliche Fokussierung die Augenmuskulatur zu benutzen. Ähnlich wie bei der Lochblende Ihres Augenarztes.

Das für viele schon zur Gewohnheit gewordene Starren und das Erstarren der Augen wird so unterbrochen und die **Augenmuskulatur wird trainiert.**

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich regelmäßiges Training mit der Rasterbrille, bei unseren Kunden positiv auswirkt.

Sowohl auf Wahrnehmungsfähigkeit, Farbempfinden und Beweglichkeit als auch auf Lichttoleranz. Also auf den gesamten Augen-Organismus.

Unabhängig von der Art und Stärke des Sehfehlers.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Rasterbrille kann je nach persönlichen Zielvorstellungen individuell eingesetzt werden. „Normalsichtige“ setzen die Rasterbrille präventiv ein, z.B. bei chronischer Augenanspannung durch Bildschirmarbeit oder bei Tätigkeiten, die hohe visuelle Konzentration erfordern.

Oder zur allgemeinen Entspannung und zum lockern und trainieren der Augen.

Hinweise zum Gebrauch der Rasterbrille

Grundsätzlich können Sie die Rasterbrille so oft und so lange tragen, wie Sie wollen. Das Wohlbefinden und die Entspannung Ihrer Augen sollten der Maßstab für die Tragezeit der Rasterbrille sein. Das tägliche Training von 15 bis 30 Minuten hat sich allerdings in der Praxis als sinnvoll erwiesen.

Als „Trainingsgerät“ kann die Rasterbrille beim anfänglichen Üben der untrainierten Augenmuskeln, zu einem leichten Muskelkater führen. Nehmen Sie in diesem Fall die Brille ab und steigern Sie täglich die Intervalle und Tragezeit. Lassen Sie sich zum Eingewöhnen Zeit und tragen Sie die Rasterbrille vorerst nur in vertrauter Umgebung. **Aus Sicherheitsgründen sollten Sie die Rasterbrille, wegen des eingeschränkten Sichtfeldes, im Straßenverkehr und bei gefährlichen Tätigkeiten nicht benutzen.**

Mit dem Rastereffekt können anfangs evtl. optische Irritationen (Dezentralisierung) auftreten. Wenn dies der Fall ist, umwandern Sie das fixierte Objekt, blinzeln Sie so lange, bis sich Ihr Gehirn nicht weiter um das schwarze Raster kümmert. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Pinsel vor der Nase mit dem Sie das Objekt ummalen. Rasterbrillen filtern das Licht aus, deshalb sollten Sie nur bei genügend Helligkeit benutzt werden.

Praktische Vorteile der Rasterbrille:

- Die Rasterbrille kann von jedem getragen werden und muß nicht vom Optiker angepasst werden.
- Die Rasterbrille bietet ein automatisches Training der Augenmuskulatur.
- Anders als bei Linsenbrillen - Keine Verwöhnung der Augen durch die Rasterbrille.
- Die Rasterbrille bewirkt eine ca. 50%ige natürliche Beruhigung der Netzhaut.
- Die Rasterbrille eignet sich sehr gut als (Ganzspektrum-Licht-durchlässige) Sonnenbrille (ohne UV-Schutz).

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und Erfolg mit Ihrer neuen Rasterbrille.

Weitere Brillenprodukte, Innovationen und Geschenkideen erhalten Sie bei:



Uwe Kretschmer
KRETSCHMER | einfach einkaufen
Schwaigweg 9
82441 Ohlstadt

Tel. +49 (0) 8841 6789693
E-Mail mail@kretschmer.shop
www.kretschmer.shop