

Christina Flegl, M.S. (USA)

# MÜDE AUGEN

WIE FUSIONSSTRESS UNS ZU  
SCHAFFEN MACHT



[www.flegl-augenoptik.de](http://www.flegl-augenoptik.de)

# Symptome, die man nicht mit den - Augen in Verbindung bringt

Maximilian, 9 Jahre alt, kotzt pünktlich jeden Abend um 20:30 Uhr, berichten die Eltern. Medizinisch ist alles unauffällig. Sie wissen nicht mehr, woran es liegen kann und zerbrechen sich den Kopf. Sie können abends nicht mit ihm zu Freunden gehen, denn es ist ihnen unangenehm und es ist kein Thema, das man in sein Umfeld tragen möchte.

Elena, 7 Jahre alt, hat immer wieder Bauchschmerzen. Ich rede nicht von einer unerkannten Blinddarmentzündung. Die Eltern waren überall, medizinisch ist alles in Ordnung. Sie muss öfter von der Schule abgeholt werden, was wiederum Stress für die Eltern bedeutet, denn beide sind berufstätig, müssen dann den Arbeitsplatz verlassen und sich um Elena kümmern. Kommt das öfter vor, gibt es Stress mit dem Chef und in der Beziehung.

Mia, eine junge Studentin berichtet, „ich kann einfach nicht mehr, wenn ich von der Uni nach Hause komme, muss ich mich hinlegen! Ich mache Sport, bin schlank und ernähre mich gesund. Ich schlafe genügend, eher mehr und fühle mich voll ausgebremst in meinem Leben. Ich möchte so viel machen und schaffe es einfach nicht“.

Michaela, Ärztin 46 Jahre alt, sagt: Frau Flegl, ich bin fix und fertig. Mein Beruf macht mir sehr Spaß, ich mache gerade eine Zusatzausbildung, ich muss lernen und schaffe nichts mehr. Ab Mittag geht gar nichts mehr. Mein Kopf ist voll, ich will nur noch meine Ruhe, ich bin richtig erschöpft. Mein Blutbild ist in Ordnung, ich weiß nicht mehr weiter, Im CT (Computertomographie) war ich auch schon! Ich habe noch so viel vor, denn ich möchte eine eigene Praxis übernehmen und langsam kommen mir Zweifel, ob ich das alles hinbekomme!



Eine Frau schickte mir ihren Ehemann zur Messung, denn er ist seit ein paar Wochen so schnell aggressiv. Jetzt wird es spooky, werden sie denken! Das Ehepaar hat zwei Söhne. Einer hatte Schulprobleme. Ein Ergotherapeut hatte ihn mir zur Sehfunktionsanalyse geschickt. Im Gespräch danach sind wir auf ihren Mann gekommen. Sie erzählte, dass er einen anstrengenden Job hat. Vor ein paar Wochen änderte sich etwas. Kam er nach Hause, brachte ihn schon die kleinste Kleinigkeit auf die Palme. Sei es, dass einer der Jungs ein Glas auf dem Esstisch umwarf, oder jemand etwas Unüberlegtes sagte. Die Familie war unter Stress, wenn er abends von der Arbeit kam. Seine Frau fand erst eine Erklärung dafür, nachdem sie mit ihrem Sohn zur Sehfunktionsanalyse bei mir war. Auch er war schnell müde und genervt, was sich mit der Brille aber legte. Genauso war es Gott sei Dank dann bei ihrem Ehemann.



Eine ältere Dame, 68 Jahre alt, berichtet: Ich kann gar nicht mehr in die Stadt fahren. Die Eindrücke erschlagen mich regelrecht. Danach muss ich mich hinlegen, ich habe auch gar keine Lust mehr. Meine Freundinnen treffen sich alle zwei Wochen zum gemeinsamen Frühstück. Ich würde so gerne hingehen. Es kostet mich unglaublich Überwindung. Der Tag ist danach gelaufen. So geht es mir mit vielen Aktivitäten!

Ben, 12 Jahre alt, kann nur wenige Kilometer mit dem Auto mitfahren, dann wird ihm schlecht. Die Eltern haben immer Panik, dass Ben das Auto wieder vollkottzt, längere Urlaubsreisen oder Autofahrten sind ein schwieriges Unterfangen.



**Was ist hier die Ursache der unterschiedlichen Probleme? Fusionsstress! Sehen und Wahrnehmung sind Teil des zentralen Nervensystems. Dieser Prozess an sich beansprucht enorme Kapazitäten unseres Großrechners, dem Gehirn!**

All die Menschen, die ich beschrieben habe, erlebe ich jeden Tag genau so in meiner Praxis.

Die Auswirkungen auf deren Alltag sind der Wahnsinn, die Lebensqualität ist enorm eingeschränkt. Statt abends mit Freunden oder der Familie in den Biergarten zu gehen, liegt man erschöpft auf der Couch und will nur noch eines: Ruhe, Augen zu. Ist man Vater oder Mutter, und dem Familientrubel ausgeliefert, kann das für die anderen Familienmitglieder sehr anstrengend werden. Sie sind ja fit und möchten Spaß oder benötigen Hilfe bei Hausaufgaben und Referaten. Obwohl man dringend Ruhe bräuchte, hat man sie nicht. Konflikte bergen Explosionsgefahr in der Familie, vor allem, wenn jemand oft sehr genervt und erschöpft ist.

Schwierig wird es für Kinder, denn sie unterliegen viele Jahre lang einem Bewertungssystem durch Lehrer und Erzieher. Die Zukunft der Kinder wird maßgeblich durch die Schule beeinflusst.

Leider ist vielen Pädagogen die Problematik durch die Augen nicht bekannt. Merken sie, dass mit den Augen eines Kindes etwas nicht stimmt, schicken sie das Kind zum Augenarzt, der meistens feststellt, dass funktionell alles in Ordnung ist. Weiter geht es dann mit dem Schulpsychologen, Tests auf Legasthenie und Lese-Rechtschreibprobleme. Die Zeit läuft, die Defizite und der Druck werden immer größer. Für Eltern ist das der absolute Horror, für Kinder ist es frustrierend ohne Ende. Das Thema Schule wird zuhause zum Reizthema.



## **Zusammenfassend sind die Symptome von Fusionsstress:**

- Erschöpfung
- Angespannte Nerven, Gereiztheit, Aggression
- Müdigkeit
- Alles zu viel
- Leseprobleme
- Man ist weit unter seinem Leistungslevel
- Nebel im Kopf
- Konzentrationsprobleme
- Man braucht häufige Pausen (Kaffee, Rauchen)

### **Bei Kindern zusätzlich**

- Übelkeit beim Autofahren
- Ungeklärte Bauchschmerzen
- Leseprobleme
- Konzentrationsprobleme

## Was genau ist Fusionsstress und wie ist er messbar?

Joachim Haase, ein sehr schlauer Augenoptikermeister, hat die Mess- und Korrektionsmethode nach Haase gefunden. Soweit mir diese Geschichte bekannt ist, hatte er immer wieder starke Kopfschmerzen und brachte diese mit seinen Augen in Verbindung, denn es wurde keine andere medizinische Ursache dafür gefunden. Er entwickelte einen Sehtest, bei dem man Bildverschmelzung sichtbar machen kann. Dieser Test ist fester Bestandteil unserer Sehfunktionsanalyse und ein großes Puzzleteil der Optometrie. Er funktioniert über Polarisation. Ich erkläre das hier am Beispiel eines Tests, den Zeigertest. Der Proband sieht eine Art Uhr im Sehtestfeld. Durch Polarisation sieht ein Auge die Zeiger und den Punkt einer „Uhr“, das andere die Skala und ebenfalls den Punkt.

Gibt es Abweichungen, also sind die Zeiger nach rechts oder links verschoben, oder zu weit oben oder unten, kann man das Augenmuskelungleichgewicht in sehr kleinen Einheiten messen. Anders ausgedrückt, auch kleine Abweichungen der Augenmuskeln können so problemlos erfasst und die Werte in die Brille mit eingebaut werden. Es gibt natürlich mehrere Tests, diese Messmethode hat eine bestimmte Reihenfolge, aber ich möchte hier nur das Prinzip erklären und nicht in die Tiefe gehen.

**Fusionsstress liegt dann vor, wenn Ihr Gehirn Bildeindrücke unterdrückt. Das tut es sehr häufig, um die anstrengende Augenmuskularbeit, und damit Energie einzusparen.**

Kommt Fusionsstress beim Seh-Test vor, sehe ich das sofort. Ein Kind oder ein Erwachsener schaut sehr lange auf den Test, ich sehe förmlich, wie es bzw. er die Bildeindrücke sortieren muss. Dann verschwinden beispielsweise die Zeiger oder die Skala für den Betroffenen. Die Frequenzen können von sehr langsam bis unglaublich schnell sein. Je höher die Frequenz, umso mehr steht sein System unter Strom. Der Zeiger ist da -weg-wieder da-weg. Fusionsstress sieht man an mehreren Tests, dies ist nur ein Beispiel. Die Wahrnehmung erfordert ein hohes Maß an Konzentration. Diejenigen, die Fusionsstress haben, sind nach der Messung richtig müde. Fusionsstress fühlt sich an, als wenn man Radio hört und aus beiden Boxen läuft unterschiedliche Musik. Schon nach kurzer Zeit hat man das dringende Bedürfnis, das Radio abzuschalten. Ruhe!



Bei Grundschulkindern sind die häufigsten Symptome Konzentrationsprobleme und Leserechtschreibprobleme. Als Erwachsener kann man oft seine eigenen Pausen bestimmen und aufstehen und sich einen Kaffee holen. Als Kind geht das nicht. Es schaut dann in der Schule aus dem Fenster oder drangsaliert seinen Banknachbarn und fängt an zu reden, zum Ärger des Lehrers. Zu oft geht die Diagnose dann Richtung ADS oder ADHS. Mit derartigen Diagnosen abgestempelt zu werden, halte ich für problematisch.



Fusionsstress kommt sehr häufig und täglich mehrmals in meinem Alltag vor.

Er liegt häufig auch dann vor, wenn ein Auge eine schlechtere Sehleistung hat, als das andere. Das kommt relativ oft vor. Ist der Unterschied nicht so groß, hat das rechte Auge beispielsweise eine Sehleistung von 100% und das linke von 80%, kann das Gehirn die Bilder gut verschmelzen. Schwierig wird es, wenn ein Auge 100% und das andere 50% oder 60% Sehleistung hat. Das Bild vom rechten und das vom linken Auge sind dann qualitativ so unterschiedlich, dass es zu Problemen in der Bildverschmelzung, der Fusion, kommen kann.

Schielende Menschen haben keinen Fusionsstress, denn sie haben keine Fusion und sehen deshalb nicht räumlich.



Schielende können aber ebenfalls Anstrengungsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Druck auf den Augen haben.

Auch sie können motorisch, also durch Augenmuskulararbeit, nachregulieren.

Tragen Betroffene dann eine beidäugig korrigierende Brille, also eine, bei der neben der Fehlsichtigkeit auch die Winkelfehlsichtigkeit korrigiert ist, geht es ihnen innerhalb kürzester Zeit viel besser.

Fusionsstress ist keine Frage des Alters. Er kann bis ins hohe Alter auftreten. Eine Nachkontrolle empfehle ich etwas früher als sonst, im Extremfall nach 3 Monaten (bei großen Problemen und hohen Frequenzen).

**Fusionsstress ist kaum bekannt als Ursache für anfangs erwähnte Symptome. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität maßgeblich.**

Oft werden medizinische Untersuchungen ohne Ergebnis durchgeführt und die Betroffenen fühlen sich alleine gelassen.

Ich bin erst im Laufe der Zeit darauf gekommen und konnte diesen Zusammenhang herstellen. Vielen Menschen durfte ich helfen und ihre Lebensqualität verbessern.

Dafür bin ich angetreten und das ist es, was mich glücklich macht!

Fusion, also Bildverschmelzung (3D Sehen) ist eine Hochleistung unseres Gehirns. Der komplette Sehprozess ist am zentralen Nervensystem angeschlossen. Fusionsstress kann Probleme verursachen, deren Ursachen kaum bekannt sind.

# **Praxis für Augenoptik & Optometrie**

**Puchheimerstr. 5  
82194 Gröbenzell**

**Tel.: 08142/590659**

**info@optometrie-flegl.de  
www.flegl-augenoptik.de**

