

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
Heft: 6

Buchbesprechung: Buchbesprechungen der Verlage : die Bücher-Ecke

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Bücher-Ecke

Midena Verlag

Augentraining mit Farbtherapie – Besser sehen durch 10-Tage-Programm

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

ISBN 3-310-00142-3, 160 Seiten, 80 Farbtafeln, Umschlag mit Spiralbindung, 210 × 210 mm, Fr. 29.80.

Wer kennt das nicht? Erschöpfte, überanstrengte Augen und Kopfschmerzen. Ob durch Bildschirmarbeit, beim Autofahren, Lesen oder Fernsehen. Ständig befinden wir uns im «Sehstress».

Gönnen wir unseren Augen Entspannung und lassen wir sie regenerieren. Ein «Farbenbad», Blickpendeln, «Wedeln», Akupressur, herhaftes Gähnen sind Balsam für müde, überanstrengte Augen. Ob eine Übung, mehrere Übungen oder das 10-Tage-Programm, man ist an keine Zeit und an keinen Ort gebunden. Mit dem bewährten und im Wortsinne anschaulichen Selbsthilfeprogramm zur Augenstärkung wird durch das Betrachten einer bestimmten Anordnung von farbtherapeutischen Tafeln der natürliche Energiefluss im Sehvorgang spürbar und sichtbar angeregt und neu belebt – die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert! Regeneration und Vorsorge – unerlässlich in Zeiten der visuellen Überreizung.

Das Augentraining mit Farbtherapie beruht auf einer zehnjährigen praktischen Erfahrung des Autors: der Farben- und Gestalttherapeut leitet eine Praxis als Sehlehrer für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und bietet Seminare in verschiedenen Kurszentren an.

Leseprobe :

Empfehlungen für die Arbeit am Bildschirm

Bildschirmarbeit stellt besondere Anforderungen an die menschliche Sehleistung.

Auf einer bildschirmgrossen, zweidimensionalen, selbstleuchtenden Fläche innerhalb des Gesichtsfeldes sind sehr viele visuelle Informationen konzentriert. Um diese voneinander zu unterscheiden und zu erkennen, ist vor allem die zentrale Seheinstellung, eine Vielzahl schneller, kleiner Blickbewegungen und eine grosse innere Aufmerksamkeit notwendig. Dagegen sind räumliches Sehen, peripheres Sehen, frei fliessende Kopf- und Augenbeweglichkeit im gesamten Gesichtsfeld und vielfältige Nah-Fern-Einstellungen des Auges nicht erforderlich.

Diese natürlichen Sehfunktionen werden, da nicht notwendig, vom Auge auch nicht ausgeführt. Jede Einschränkung einer natürlichen Funktion bringt aber auf Dauer Probleme mit sich. Typisch für die Arbeit am Bildschirm ist, dass das Auge mehr Zeit benötigt, um Informationen zu erkennen als z. B. von einer gedruckten Vorlage. Dies wird auf bildschirmspezifische Irritationen, also Flimmern, Spiegelungen, schwacher Kontrast usw. zurückgeführt. Hier versuchen die Hersteller von Monitoren durch Erhöhung der Flimmerfrequenz, Entspiegelung und Verbesserung der Hintergrundbeleuchtung Abhilfe zu schaffen.

Vom energetischen Gesichtspunkt aus gesehen, wir die Netzhaut jedes Auges bei der Arbeit an einem Computermonitor auf einer relativ kleinen, zentralen Fläche sehr stark durch eine (bei Farbmonitoren mehrere) gleichbleibende, monochromatische äussere Licht- bzw. Farbenergie gereizt. Die Sehzellen im gesamten Umfeld werden dagegen weit weniger aktiviert: Dort ist weniger äussere Energie (Licht- und Kontrastwirkung und weniger innere Energie (Interesse, Aufmerksamkeit) konzentriert.

Die Zusammenarbeit zwischen den Sehzellen in der Peripherie und denen im Zentrum wird stark eingeschränkt. In der Folge wird im inneren Bereich der Netzhaut sehr viel visuelle Energie produziert, solange auch von ihnen die Energie dafür vom Körper bereitgestellt wird. Mangelnde Durchblutung des Sehorganismus durch starre Körperhaltung kann das aber ebenso wie nachlassende Aufmerksamkeit oder mechanische Verrichtung der Arbeit ohne wirkliches Interesse verhindern. In diesem Fall führt der äussere Energieimpuls nicht automatisch zur Bildung von mehr Sehkraft, vielmehr wird das Auge unempfindlicher gegen den Reiz.

Zu unerwünschten Nachbildern (mit der Blickbewegung im Gesichtsfeld mitziehende Farb- bzw. Leuchtpunkte oder -flächen) kommt es, wenn die Sehzellen den äusseren intensiven Farb- oder Lichitreiz als Anlass nehmen, um kräftig körpereigene Energie zur Bildung von Sehfarbstoff «anzufordern». Dann wird der Sehfarbstoff offensichtlich im Überfluss gebildet: mehr, als in den Sehbahnen zur Informationsübermittlung für die weiterarbeitenden Sehzentren im Gehirn benötigt wird. Das Nachbildleuchten ist der sichtbare Ausdruck nicht verwerteter visueller Energie in den Sehbahnen, zu viel Sehkraft, die keine Verwendung findet.

Der Teil der im zentralen Sehfeld gebildeten Sehkraft, der nicht in den weiterverarbeitenden Schaltzentren des Sehsinns gebraucht wird, zirkuliert in den Sehbahnen und wird auf das aussen gesehene Bild zurückprojiziert.

Diese überschüssige oder nicht verwertete, durch die Strahlkraft des Monitors gebildete Sehkraft irritiert den Betrachter und erschwert die weitere Informationsaufnahme.

Das Auge hat sich im Laufe der Evolution im Menschen gebildet, damit er seine Umgebung erkennen kann. Diese Umgebung war bis in die Zeit vor der Erfindung künstlicher Lichtquellen und Chemiefarben von polychromatischem Licht und polychromatischen Farben in einer Viehzahl von Nuancen und Abstufungen geprägt. Deshalb lebt das Auge am besten, wenn es von polychromatischem Licht und polychromatischen Farben in vielerlei Abstufungen und Nuancen erregt wird. Monochromatische Beleuchtung und Farben mit immer gleichbleibenden Wellenlängen – wie vom Bildschirmmonitor ausgehend – sind der Natur des menschlichen Sehens nicht angemessen. Sie strengt das Sehen auf Dauer an.

Ein Brennen der Augen ist häufig die Folge eines angestrengten Sehens mit hohem Energieaufwand des Auges. Angestrengte Augen blinzeln weniger, dadurch wird die Hornhaut nicht ausreichend durchfeuchtet, und dieser Mangel macht sich als Brennen bemerkbar.

Viele Bildschirmarbeitende klagen über Doppelbilder. Doppelbilder sind die Folge einer Erlahmung der Fusionstätigkeit, des Verschmelzens der von jedem Auge einzeln empfangenen Bilder im Gehirn. Die Fusionstätigkeit ist eine «Erfindung» des menschlichen Sehens, um einen möglichst räumlichen Sehindruck zu erzielen. Dies ist bei der Bildschirmarbeit unnötig, da die Information nicht räumlich, sondern flach abgebildet wird.

Ernst Reinhardt Verlag

Ullrich Dittler

Software statt Teddybär

Computerspiele und die pädagogische Auseinandersetzung

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Erich Wasem, zirka 180 Seiten, zirka 15 Abb. (3-497-01287-4), Kart. zirka DM 29.80.

Kein Spielzeug hat einen vergleichbar erfolgreichen Siegeszug durch die Kinderzimmer angetreten wie Tele- und Computerspiele. Bildschirmspiele sind nicht mehr nur in Spielhallen anzutreffen; jeder Fernseher oder Computer kann mit wenigen Handgriffen zum Spielen benutzt werden, und kleine tragbare Videospiele deuten mit ihrem «Gepippe» allorts auf begeisterte spielende Kinder hin. Im gleichen Masse, in dem die Verbreitung dieser Spiele zunimmt, nimmt auch die Skepsis der Erwachsenen gegenüber Computerspielen zu.

Das Buch bietet neben einem Überblick über die verschiedenen Formen der Bildschirmspiele eine verständliche Erklärung der Spielinhalte: Ballerspiele und Abenteuer-Spiele, Denk- und Logikspiele werden ebenso behandelt wie die brutalen, gewaltverherrlichen Kriegs- und Schundspiele. Da sich das – teilweise illegale – Tauschen der Programme und das Spielen an Bildschirmen zum grossen Teil der elterlichen Kontrolle entzieht, wird auch auf die rechtlichen Aspekte eingegangen. Zentral aber sind die pädagogisch-psychologischen Generalfragen: Wie wirkt sich Computer-Konsum auf die kindliche Entwicklung aus? Was ist zu tun – oder zu lassen?

Ullrich Dittler, Mitarbeiter des Instituts für Empirische Pädagogik und Pädagogische Psychologie der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Interessenten: Eltern, Lehrer und Erzieher computerbegeisterter Sprösslinge; Mitarbeiter an Jugendeinrichtungen; Studenten und Dozenten der Pädagogik, Sozialpädagogik, Medienpsychologie und Soziologie; Entwickler von Computerspielen und Lernprogrammen.

Aus dem Inhalt

Geschichte des computergesteuerten Spielzeugs. Vom mechanischen Automaten zu elektronischen Spielsachen. Vom Grossrechner zum Computerspiel. Die verschiedenen Arten von Computerspielen. Videospiel-Automaten, Arcade-Games. Telespiel, Home-Computer, Card-Games, Hand-Hold Videospiele, Personal Computer.

Die Spielinhalte: Klassifikation; Klassiker unter den Video- und Computerspielen; Gegenwärtige Tele- und Computerspiele.

Video- und Computerspiele im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Die Forschungsergebnisse der 80er Jahre; Bedeutung von Video- und Computerspielen für die 90er Jahre.

Computerspiele im Jugendschutzgesetz. Die Arbeit der Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Schriften. Eigene Kontrollbestrebungen der Hersteller.

Computerspiele als aktuelle Herausforderung an die Pädagogik. Sind Computerspiele «Spiele»? Ansätze der Medienwirkungsforschung: Spielbezogene Wirkungen. Nicht-spielbezogene Wirkungen. Forderungen nach einem differenzierten Umgang mit Computerspielen und -spielerInnen. «Computer-Lern-Spiele» als Möglichkeit des konstruktiven Umgangs der Pädagogik mit Computerspielen.