

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 64 (1986)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Behindertes Augenlicht : die Sehprobleme von Frau Müller  
**Autor:** Buser, Fritz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723568>

#### **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:** 16.02.2026

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

# Behindertes Augenlicht

## Die Sehprobleme von Frau Müller

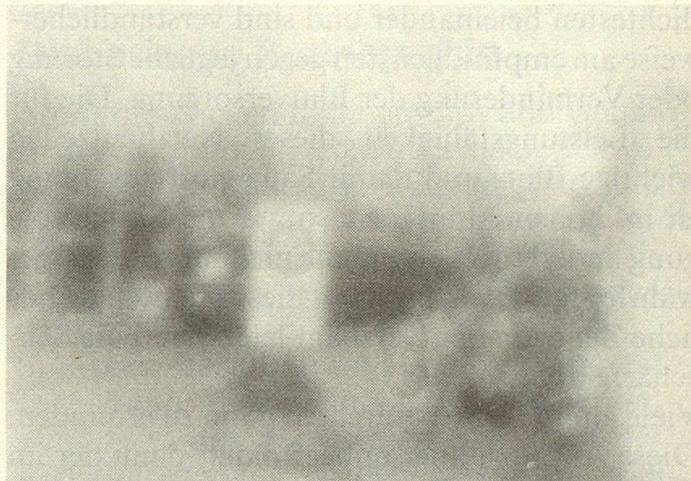
Eines Tages konnte Frau Müller die Zeitung nicht mehr lesen. Schon seit einiger Zeit war ihr aufgefallen, dass mit den Augen etwas nicht mehr stimmte. Doch jetzt war es so schlimm geworden, dass es nicht mehr ging. Natürlich suchte sie den Augenarzt auf. Eine gründliche Untersuchung wurde durchgeführt. «Bekomme ich eine neue Brille?» Doch diese Frage wurde mit einem klaren Nein beantwortet. «Im Zentrum Ihrer Netzhaut hat es wegen einer Durchblutungsstörung eine Degeneration gegeben. Hier kann eine Brille nicht helfen.» «Sagen Sie mir die Wahrheit, Herr Doktor, werde ich blind?» Begreiflicherweise zitterte Frau Müller bei dieser Frage. Würde jetzt alles vorbei sein, würde sie bald nichts mehr sehen? «Nein, Frau Müller, da

können Sie ganz beruhigt sein. Sie werden zwar mit einer normalen Brille nicht mehr lesen können und auch sonst einige Probleme haben. Aber diese Degeneration beschränkt sich auf das Zentrum. Mit dem Rest Ihres Gesichtsfeldes werden Sie auch weiterhin sehen können.»

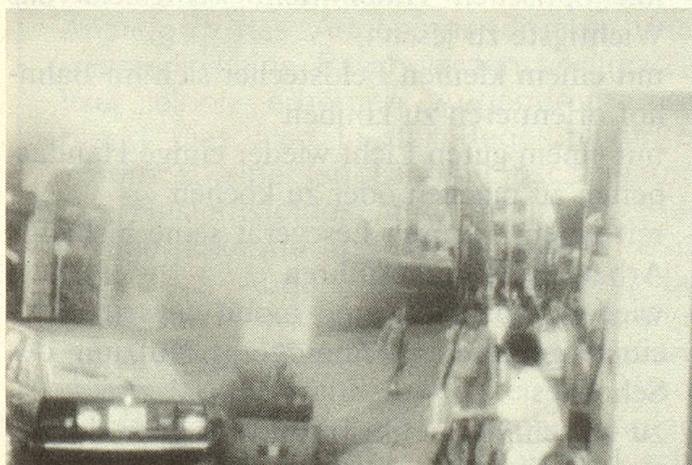
Mit diesem Bescheid und der Adresse einer Beratungsstelle für Sehbehinderte wurde sie entlassen. Sie war sehbehindert geworden. Dass sie nicht mehr lesen konnte, war ein grosses Problem, nicht nur wegen der Zeitungen, nein, auch wegen der Kochrezepte, Beschriftungen auf Packungen, Briefe usw. Sie hatte ebenfalls Schwierigkeiten, auf der Strasse die Leute zu erkennen. Zwar konnte sie die Personen sehen, aber statt des Gesichtes sah sie nur einen grauen Fleck. Und so folgte eine mühsame Zeit, in der sie allen Bekannten erklären musste, dass sie



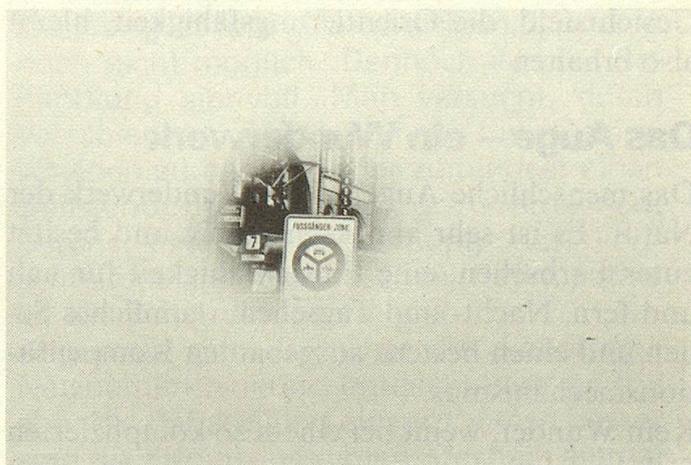
Eine Strassenszene mit normaler Sehschärfe gesehen.



Mit 10 Prozent Sehschärfe werden Tramnummern und Strassenschilder problematisch.



So sieht Frau Müller mit dem Rest ihres Gesichtsfeldes.



Das röhrenförmige Gesichtsfeld bringt grosse Probleme bei der Orientierung.

nicht aus Hochmut nicht mehr grüsste, sondern einfach weil sie niemanden mehr erkennen konnte. Bei dieser Erklärung wurde sie dann oft gefragt, warum sie denn überhaupt noch allein auf die Strasse gehe und wie sie sich denn sonst noch zurechtfinde.

Tatsächlich hatte Frau Müller grosse Mühe auf der Strasse. Oft stolperte sie über ein Hindernis, und beim Überqueren der Fahrbahn stand sie jedesmal Todesängste aus.

## **Weshalb können ältere Leute oft nicht mehr gut lesen?**

Gelegentlich gibt es Fälle, in denen weder ein Star noch eine andere Krankheit vorliegt und auch eine Brille keine Verbesserung bringt. In diesem Fall liegt eine ganz besondere Art von Altersveränderung der Netzhaut vor, nämlich eine langsame Abnahme der Leistungsfähigkeit der Netzhaut: Die Netzhaut weist in ihrem Zentrum – dem Fixierpunkt – das grösste Auflösungsvermögen, die grösste Sehschärfe auf. Hier im Netzhautzentrum stehen die Sinneszellen am dichtesten beieinander und sind verständlicherweise am empfindlichsten gegen jegliche Störung oder Verminderung der Blutversorgung. Die für die Leistungsfähigkeit dieser Netzhautzellen wichtige Blut- und damit Sauerstoffversorgung ist im hohen Alter genauso wie die Blutversorgung anderer Körperorgane nicht immer voll gewährleistet. Dadurch kann dieses sehr empfindliche Zentrum der Netzhaut leiden und die Sehschärfe abnehmen.

Viele ältere Leute befürchten dann zu erblinden. Diese Angst ist aber unbegründet; denn der im Unterschied zum Netzhautzentrum viel weniger gegen Störungen empfindliche periphere Teil der Netzhaut wird nicht betroffen. Das sogenannte Gesichtsfeld, die Orientierungsfähigkeit, bleibt also erhalten.

## **Das Auge – ein Wunderwerk**

Das menschliche Auge ist ein Wunderwerk der Natur. Es ist sehr anpassungsfähig und besitzt gutes Farbsehen, eine Einstellfähigkeit für nah und fern, Nacht- und Tagsehen, räumliches Sehen und einen bestens ausgebauten Kompensationsmechanismus.

Kein Wunder, wenn bei einem so komplizierten Gebilde einmal etwas nicht so gut funktioniert oder wenn eine Fähigkeit ganz wegfällt.

Und so vielfältig die Fähigkeiten des Auges sind,

so vielfältig sind auch die verschiedenen Arten von Sehbehinderungen. So ist denn das Erscheinungsbild einer Sehbehinderung für den normal sehenden Mitmenschen oft unbegreiflich und schwer verständlich.

## **Sehbehinderung kann heissen ...**

- gar nichts zu sehen und blind zu sein
- zwar zu sehen, aber nur gewisse Dinge erkennen und lesen zu können
- blendempfindlich zu sein, aber im Schatten doch grosse Mühe zu haben
- an einem Tag besser und am andern fast nichts zu sehen
- Zeitung lesen zu können, aber wegen des röhrenförmigen Gesichtsfeldes auf der Strasse einen Blindenstock oder Führhund nötig zu haben
- eine reduzierte Sehschärfe zu haben, die langsam und über Jahre ständig abnimmt, ohne Hoffnung auf Besserung
- als unehrlich zu gelten, weil man im Zentrum gar nichts sieht und an den Augen des Gesprächspartners vorbeischauen muss, um diese überhaupt zu sehen
- zwar bei Tage gut, aber nachts überhaupt nichts zu sehen
- keine Farben zu erkennen und die Welt in Grautönen zu sehen
- in ständiger Angst vor einer neuen Netzhautblutung zu leben
- nur nachts etwas zu sehen

## **Sehbehindert zu sein, kann aber auch heissen ...**

- mit einer entsprechenden Anleitung sein Hobby weiter betreiben zu können
- mit optischen Hilfsmitteln wenigstens das Wichtigste zu lesen
- mit einem kleinen Feldstecher sich im Bahnhof orientieren zu können
- mit einem guten Licht wieder einige Handarbeiten zu machen oder zu kochen
- mit einem Fernseh-Lesegerät seine bisherige Arbeit weiter auszuführen
- wieder selbstständig und mobil zu sein dank einem geeigneten Training zur Nutzung des Sehrestes
- zu wissen, dass Hilfsmittel verfügbar sind
- verständige, tolerante Mitmenschen zu haben, die eine volle Integration des Sehbehinderten ermöglichen

# Die häufigsten Augenkrankheiten

## Grauer Star (Katarakt)

Diese im Alter relativ häufige Eintrübung der menschlichen Augenlinse entwickelt sich in der Regel recht langsam und kann, wenn sie auf beiden Augen gleichzeitig erfolgt, zu einer zeitweisen Sehbehinderung führen. Ist die Trübung sehr stark geworden, kann die Augenlinse operativ entfernt werden.

Jetzt wird eine entsprechende Korrektur benötigt. Waren dies früher schwere Starbrillen, verwendet man heute leichtere Kunststoffgläser oder Kontaktlinsen. Die Staroperation konnte in den letzten Jahren stark verfeinert werden und hat viel von ihrem Schrecken verloren. Sehr oft wird anstelle der trüben Augenlinse eine künstliche Linse eingesetzt. Vorausgesetzt, dass die Netzhaut funktionstüchtig ist, kann das Sehvermögen in den meisten Fällen wieder zurückgewonnen werden.

## Grüner Star (Glaukom)

Merkmale: meistens zu Beginn ohne irgendwelche auffälligen Symptome. Später treten auf: Ausfall eines Teiles des Gesichtsfeldes bzw. Einschränkung von allen Seiten her, Druckschmerz im Auge oder um das Auge und zeitweise verschwommenes Sehen, Farbringe um Lampen, Gefühl von Nebelsehen in der Wohnung. Grüner Star tritt in der Regel erst nach dem 40. Lebensjahr auf (nur ausnahmsweise früher). Charakteristisch ist ein langsames Ansteigen des Augeninnendruckes, was meistens keine Beschwerden verursacht. Wer einen erhöhten Augendruck hat, merkt dies also in der Regel nicht. Es kommt zu einer langsam einsetzenden Einschränkung des Gesichtsfeldes. Eine möglichst frühzeitige Erkennung (mittels exakter Messung des Augeninnendruckes) und Behandlung ist wichtig, um ein Fortschreiten zu verhindern. Der Augeninnendruck kann durch Medikamente und allenfalls durch eine Operation erfolgreich gesenkt werden. Unbehandelt führt die sehr heimtückische Krankheit zur Erblindung.

## Netzhautablösung

Die Netzhaut enthält die lichtempfindlichen Sinneszellen, auf welche die eindringenden Lichtstrahlen fallen. Die Netzhaut kann mit dem Film im Fotoapparat verglichen werden. Merkmale der Ablösung: plötzliches Auftreten von «Mückenschwärmen», «Russregen», Blitzen, eventuelle Einschränkung des Gesichtsfeldes. Bei solchen Anzeichen sollte sofort der Augenarzt aufgesucht werden.

Netzhautablösungen sowie Risse und Löcher in der Netzhaut können nach einem Schlag auf das Auge, nach schweren Erschütterungen des Kopfes oder auch «spontan», ohne irgendwelche äusseren Ursachen, entstehen. Netzhautablösungen können heute mit guter Aussicht auf Erfolg operiert werden, sofern sie früh genug erkannt werden.

## Diabetische Retinopathie

Greift die Zuckerkrankheit Blut und Gefäße der Netzhaut an, so wird je nach Schweregrad und Dauer der Schädigung das Sehvermögen mehr oder weniger stark beeinträchtigt. Dieses Krankheitsbild wird als diabetische Netzhauterkrankung oder Retinopathie bezeichnet.

Spürbare Beschwerden treten meist erst spät auf. Die Sehfähigkeit verschlechtert sich, Teile des Blickfeldes fallen aus. Der Arzt spricht von Gesichtsfeldausfällen. Bei fortschreitender Netzhauterkrankung kann es sogar zur Erblindung kommen.

Eine Heilung der diabetischen Netzhauterkrankung ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht möglich. Dennoch ist eine Behandlung sinnvoll. Man versucht, durch verschiedene Massnahmen die Gefässchäden zu bessern oder zumindest einen Stillstand der Erkrankung zu erreichen. Bereits eine Verlangsamung des Fortschreitens der diabetischen Retinopathie ist ein Behandlungserfolg.

Allgemein gilt: Je früher die diabetische Netzhauterkrankung entdeckt wird und je eher die Behandlung einsetzt, umso besser sind die Erfolgsaussichten. Deshalb einmal mehr: Regelmässig zum Augenarzt!

# Interview mit einer Sehbehinderten

*ZL: Frau Keck, seit wann sind Sie sehbehindert?*

**Frau Keck:** Ich habe schon als Kind schlecht gesehen. Wegen eines angeborenen Grauen Stars wurde ich mit sieben Jahren operiert, durchlief dann die Normalschule und übte meinen Beruf als Sozialarbeiterin aus. Kurz vor meiner Pensionierung kamen wegen einer Durchblutungsstörung eine Macula-(Sehfleck-)Degeneration und eine Sehnerv-Atrophie (Schrumpfung) dazu. Dies führte zu einer eigentlichen Sehbehinderung ...

*ZL: ... und zu einer Luppenbrille*

**Frau Keck:** Anlässlich eines Kurses des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen habe ich einen spezialisierten Augenoptiker kennengelernt. In der Folge bekam ich dann eine  $5\times$  (fünffach vergrössernde) Luppenbrille, bei der sowohl meine starke Fernkorrektur als auch meine Hornhautverkrümmung berücksichtigt wurde. Jetzt konnte ich nach den Anfangsschwierigkeiten recht gut lesen. Später bekam ich dann auch eine  $8\times$ -Vergrösserung für Fahrpläne und Medikamentenbeschreibungen. Unangenehm an der Luppenbrille war bei allen Vorteilen, dass ich immer mit zwei Brillen hantieren musste. Auch hier konnte eine Lösung gefunden werden: Ich erhielt eine normale Starbrille mit einem kleinen, fast unsichtbaren Lupensegment. Mit diesem Lupensegment kann ich unterwegs kurze Texte lesen, Preise erkennen und die Speisekarte lesen. Beim Gehen stört dieser Lupenteil nicht, einzig beim Treppensteigen muss ich meinen Kopf etwas senken.

*ZL: Und an die Luppenbrillen haben Sie sich ohne weiteres gewöhnt?*

**Frau Keck:** Nein, so einfach war das nicht. Ich kam voll Freude mit meiner neuen Luppenbrille nach Hause und glaubte, dass ich jetzt wieder alles lesen könne. Und dann ging es zuerst fast nicht. Zwar konnte ich alle Buchstaben erkennen, aber das Lesen ging so langsam, dass ich am Schluss nicht mehr wusste, was ich gelesen hatte. Sehr bald merkte ich, dass ich hier richtig üben und fast wie ein Erstklässler das Lesen lernen musste. Ich musste lernen, den Abstand vom Auge zum Text, der wenige Zentimeter beträgt, auf den Millimeter genau einzuhalten. Ich musste mir auch eine gute Beleuchtung anschaffen.

Weil bei einer Luppenbrille das Gesichtsfeld relativ klein ist, kann immer nur ein Teil des Textes gesehen werden. Und so musste ich lernen, mit dem Kopf genau dosierte Drehungen zu machen. Beim Zeilenwechsel fahre ich auf der gleichen Zeile zurück bis zum Anfang und gehe erst jetzt zur nächsten Zeile. Heute kann ich wieder recht gut lesen, bis zu einer Stunde. Für längere Texte brauche ich die  $5\times$ -Fernrohrluppenbrille, für kürzere Texte genügt der eingebaute Lupenteil meiner «normalen» Brille.

*ZL: Wir wissen, dass Sie Leidensgenossen betreuen.*

**Frau Keck:** Das stimmt. Ich bin Mitglied des Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverbandes. Sehr rasch habe ich gemerkt, dass viele Mitglieder von den vergrössernden Sehhilfen profitieren könnten. Ich gehe dabei so vor: In einigen Gesprächen versuche ich festzustellen, ob die Betroffenen die nötige Kraft und Ausdauer sowie eine genügende geistige Beweglichkeit für den Gebrauch eines optischen Hilfsmittels besitzen. Sie müssen sich im klaren sein, was eine Luppenbrille kann und was nicht. Eine Luppenbrille kann eine Sehbehinderung nicht wegzaubern, sie ermöglicht lediglich, trotz Sehbehinderung zu lesen. Wenn alle Punkte erklärt sind, folgt ein Besuch bei einem auf vergrössernde Sehhilfen spezialisierten Augenoptiker.

*ZL: Ist damit die Betreuung abgeschlossen?*

**Frau Keck:** Nein, im Gegenteil, jetzt kommt der wichtigste Teil. Jetzt muss geübt und nochmals geübt werden. Zuerst bin ich selber dabei, und später beschränke ich mich auf telefonische Kontakte. Sehr gerne führe ich auch zwei Leidensgenossen zusammen, damit sie gegenseitig ihre Erfahrungen austauschen können.

*ZL: Lässt sich mit einer Sehbehinderung leben?*

**Frau Keck:** Natürlich, auch wenn man in vielem eingeschränkt ist. Ich glaube aber, dass eines der grössten Probleme einer Sehbehinderung im Alter dasjenige ist, dass man alte Gewohnheiten aufgeben, sich neu organisieren und nicht zuletzt eine Menge lernen muss. Dass man z. B. überall und immer gutes Licht braucht, dass eine braune Tasse für Milchkaffee ganz schlecht ist und dass man hin und wieder um Hilfe fragen muss.

*ZL: Welchen Ratschlag möchten Sie den Lesern der «Zeitlupe» noch geben?*

**Frau Keck:** Wer sein Leben lang gut gesehen hat und im Alter plötzlich sehbehindert wird, erleidet einen Schock. Dieser bewirkt, dass der Betroffene bei jeder kleinen Veränderung des Sehens Angst hat. Hier darf man sich nicht selber konfus machen. Je nach Wetter, Müdigkeit und Gesundheitszustand sieht man eben einmal besser und einmal schlechter. Wenn man schon selber kontrollieren will, wie es mit der Sehkraft steht, sollte man dies am besten am Abend und bei der gleichen Beleuchtung tun. Und denken Sie daran, dass es viele Stellen gibt, die Sie beraten und Ihnen helfen können.

*ZL: Besten Dank für das Gespräch!*

*(Dieses Interview führte für die «Zeitlupe» Herr Fritz Buser, dipl. Augenoptiker in Olten.)*

## **Peter Krähenbühl's Weg vom Sehenden zum Blinden**

Der 1943 geborene Laufenthaler doktorierte in Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, beschäftigte sich als Mitarbeiter für Jazz- und Unterhaltungsmusik von Zeitungen und Radio, war 1966–1976 Mitbegründer und aktives Mitglied der Liedermacher-Gruppe «Berner Trouvères». Nach dem Gedichtband «Zwischen zwei Welten» (1968) erschien 1984 im Erpf-Verlag das Bändchen «Lichtscherben» (Poetische Spuren einer Erblindung). Der 43jährige hat hier sein unaufhaltbares Schicksal in einer sensiblen Sprache aufgearbeitet. Er lebt heute mit seiner Frau in Muri bei Bern und arbeitet als Laufbahnberater bei der Eidg. Invalidenversicherung. Wir entnehmen den «Lichtscherben» das folgende Gedicht:

lebenslauf

eines schon recht fernen tages  
begannen die farben  
einander zu gleichen

einzelne erst

die der tonerde  
etwa  
der des zimts  
und  
ein blau  
dem andern  
und manchem grün

und allmählich

die dunklen unter sich  
und  
die hellen unter sich  
und  
die dunkleren der hellen  
den helleren der dunklen

und allmählich

das angegraute weiss  
dem ergrauenden schwarz  
und  
mögliches weiss  
möglichem schwarz  
und allmählich

*Fördert die natürliche Durchblutung der Haut, hilft bei Muskelkater und Muskelrheuma*

**DUL-X Medizinalbad jetzt besonders aktuell zur Linderung bei Erkältungen.**

*Packungen Fr. 10.80 / Fr. 16.– in Apotheken und Drogerien.*

*Ein Produkt der  
BIOKOSMA AG,  
9642 Ebnat-Kappel*

# Optische Hilfsmittel

Es liegt im Wesen der Sehbehinderung, dass diese weder mit einer guten Brille noch mit einem anderen Hilfsmittel weggezaubert werden kann. Ein sehbehindertes Auge bleibt auch hinter einer Lupe oder einer Lupenbrille sehbehindert. Trotzdem können in vielen Fällen auch kleinere Schriften gelesen werden, wenn ein entsprechendes Hilfsmittel benutzt wird und der Sehbehinderte bereit ist, dieses entsprechend einzusetzen.

## Ohne Licht kein Lesen

Gerade ältere Menschen pflegen mit Licht äußerst sparsam umzugehen. Dies ist an und für sich loblich, behindert aber in grossem Masse zusätzlich. Das alte Auge braucht jedoch 10- bis 20mal mehr Licht als das junge. Die moderne Beleuchtungstechnik stellt ein ganzes Sortiment von Lampen her, die nicht nur heller, sondern auch extrem sparsam sind.

## Lupen

Es gibt bei Lupen eine Reihe von Punkten, die es zu beachten gilt:

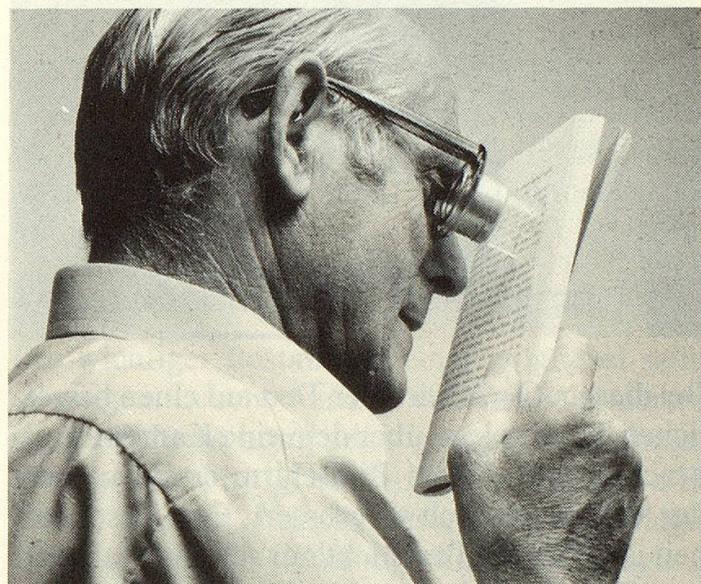
- Verwenden Sie bei Handzittern Standlupen.
- Achten Sie auf gute Beleuchtung. Die meisten Lupen verursachen Schatten.
- Je höher die Vergrösserung, um so kleiner die Lupe. Eine grosse Lupe vergrössert wenig.
- Nehmen Sie beim Lupenkauf die entspre-

chenden Texte mit. Sie müssen diese mit der Lupe auch tatsächlich lesen können.

## Lupenbrillen

Es gibt auch spezielle Brillen, bei denen praktisch eine Lupe eingebaut ist. Es gibt verschiedene Modelle mit Vergrösserungen von 1,5fach bis 20fach. Je höher die Vergrösserung, um so näher muss der Text an das Auge gehalten werden. Dieses «Mit der Nase lesen» ist zwar ungewohnt, schadet den Augen jedoch nicht.

Durch die Kombination einer Lupe mit einem Fernrohr wird ein etwas weiterer Arbeitsabstand erreicht, was in gewissen Fällen von Vorteil ist.



Ein gutes Rezept  
HEIDAK

## Natürlich wirksam

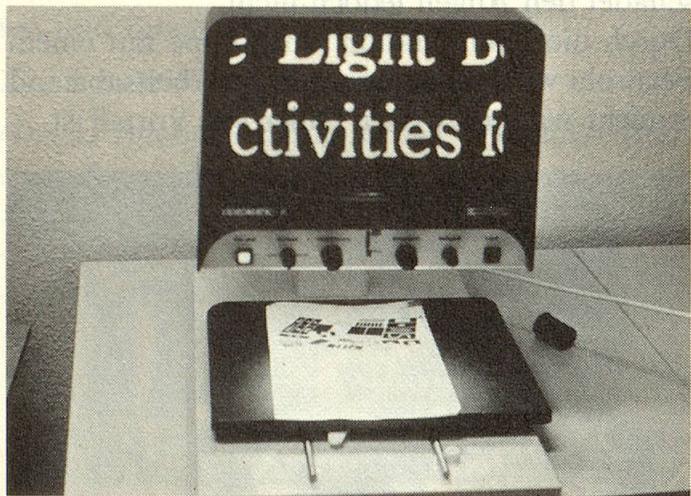
sind unsere Kräuter-Arzneien, die wir Ihnen in Ihrem Beisein in unserer **HEIDAK**-Drogerie frisch zubereiten

Es gibt in der Schweiz 300 **HEIDAK**-Drogerien

## Kleinfeldstecher

Diese Instrumente mit einer Vergrösserung zwischen 3× und 8× werden sowohl monokular, also für ein Auge, als auch binokular für den Gebrauch mit beiden Augen angeboten. Sie sind sehr klein und können überall mitgenommen werden. Sie eignen sich, um z. B. Strassenschilder und Tramnummern zu entziffern oder auch ganz einfach um die Aussicht zu geniessen.

## Fernsehlesegerät



Bei diesem Gerät wird der Text auf einen beweglichen Tisch gelegt, über dem eine Kamera angebracht ist. Auf dem Bildschirm erscheint jetzt der Text wesentlich vergrössert. Eine Besonderheit ist, dass der Text nicht nur schwarz auf weissem Grund, sondern auch weiss auf schwarz dargestellt werden kann.

Bis zu 40× kann dieses Gerät vergrössern und ist eine wichtige Ergänzung der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel, kostet allerdings mehrere tausend Franken.

Möchten Sie, trotz Behinderung oder Altersgebrechen, Abwechslung in Ihren Alltag bringen?

Das Tagesheim der Stadt Dietikon bietet

## Behinderten und Betagten

diese Möglichkeit. Es sind noch Plätze frei!

Rufen Sie Telefonnummer 01/741 24 43/41 an. Die Tagesheimleiterin Frau N. Schneider gibt Ihnen gerne alle weiteren Auskünfte.



## Weitere Lebenshilfen

Spezielle Hilfsmittel helfen mit, dem Sehbehinderten eine gewisse Selbständigkeit und Unabhängigkeit zurückzugeben. Nicht nur für Beruf und Arbeit stehen solche zur Verfügung, sondern auch für das tägliche Leben und die Freizeit. Die Palette ist breit. Sie reicht von sprechenden Uhren, Schreibhilfen, Spielen, Waagen, Bügeleisen, Thermometern, weissen Stöcken, Blindschriftmaschinen, Lupen usw. bis hin zum Computer. Der Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen SZB (Adresse auf S. 29) führt rund 400 spezielle Produkte für Sehbehinderte.

Die Fertigung dieser Artikel in Kleinserien ist nicht nur aufwendig, sondern auch teuer. So kostet z. B. ein sehbehindertengerechtes «Eile mit Weile» Fr. 28.–, ein normales ist für wenige Franken erhältlich. Dank Ihren Spenden können jedoch die Preise solcher Hilfsmittel in einem gewissen Umfange reduziert werden.

Aber auch freiwillige, handwerklich begabte Helfer könnten mit Ihrer Unterstützung bei der Hilfsmittel-Fertigung dazu beitragen, die Herstellungskosten zu senken. Gerade für Pensionierte wäre dies sicherlich eine wertvolle Bereicherung des Alltags, verbunden mit einem vermehrten Verständnis für die Anliegen Sehbehinderter.

## Das «sprechende Buch»

Auf Kassetten gesprochene Bücher und Zeitschriften ermöglichen auch Sehbehinderten den Zugang zur Literatur. Spezielle Hörbüchereien übernehmen die aufwendige Übertragung vom Gedruckten auf eine Tonkassette. Neben Belletristik werden – auf Bestellung – auch Fachbücher und Fachzeitschriften aller Art aufs Tonband übertragen, so z. B. Lehrmittel für berufstätige Blinde, Mittelschüler und Studenten.

So verfügt z. B. die «Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte» in Zürich (Adresse auf S. 29) über eine Auswahl von mehreren tausend Buchtiteln und über 50 verschiedene Tonbandzeitschriften. (Dazu gehört auch die «Zeitlupe»!) Die Ausleihe dieser «sprechenden Bücher» ist kostenlos.

## Grossdruckbücher

Es gibt viele meist ältere Menschen, die zwar noch lesen können, wegen einer reduzierten Sehkraft aber nur mit grosser Mühe. Als Alternative

zu den Tonkassetten bieten sich hier zusätzlich die sogenannten «Grossdruckbücher» an. Je nach der noch vorhandenen Sehkraft wird eine mehr oder weniger starke Vergrösserung der Schrift benötigt. Neben einzelnen Verlagen, die eine gewisse Anzahl von entsprechenden Büchern herausgeben, gibt es auch hier Institutionen, die sich zum Ziel gesetzt haben, dem sehenden Menschen zu helfen. So führt die oben erwähnte Bibliothek über 1000 verschiedene Bücher in Grossdruck.

Da aber nicht nur Bücher, sondern oft auch Verzeichnisse usw. vielfach kleingedruckt sind, liegt hier eine weitere Möglichkeit des Grossdruckes. Nachfolgend zur Veranschaulichung einige Beispiele:

**6340 Baar ZG**  
**1961 Baar (Nendaz) VS**  
**8806 Bäch SZ**

Ausschnitt aus dem normalen Postleitzahlen-Verzeichnis der PTT.

**6340 Baar ZG**  
**1961 Baar (Nendaz) VS**  
**8806 Bäch SZ**

Hier eine Vergrösserung des Verzeichnisses.

**6340 Baar ZG**  
**1961 Baar (Nendaz) VS**  
**8806 Bäch SZ**

Für schwer Sehbehinderte gibt es auch eine Grossdruckausgabe. Während die Normalseite 20 cm hoch ist, misst hier eine Seite rund 40 cm in der Höhe.

begnügt, und da die Arbeit für das Schloß sei, würde es ihren Seelen nichts schaden, wenn der Teufel sie mache. Sie ergrimmte in der Seele, daß sie nicht da-

Das ist ein Ausschnitt aus einer normalen Broschüre. Die Schrift ist deutlich kleiner als in der «Zeitlupe».

**begnügt, und da die Arbeit für das Schloß sei, würde es ihren Seelen nichts schaden, wenn der Teufel sie mache. Sie ergrimmte in der Seele, daß sie nicht da-**

So gross ist der gleiche Text in der Ausgabe der «Schweizerischen Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte».

## **Mobilitätstraining – was ist das?**

Bin ich in der Lage, mich im Hause und in der näheren Umgebung selbständig zurechtzufinden? Kann ich den Weg zur Arbeit oder zum

Einkaufen selber bewältigen? Für Menschen mit gesunden Augen sind solche «Kleinigkeiten» kein Problem. Für den hochgradig Sehenden oder Blinden sind dies enorme Schwierigkeiten. Hier setzt das «Orientierungs- und Mobilitätstraining» ein, das die Fähigkeiten des Sehbehinderten verbessern soll, sich in der Umwelt sicher und mit einer grösseren Selbständigkeit zu bewegen.

Zu diesen Fertigkeiten gehört die Orientierung unter Anwendung der verbliebenen Sinne (Hören, Tasten, Riechen), der Umgang mit sehender Begleitung, die Handhabung des weissen Langstockes, das Selbstvertrautmachen mit Räumen und Gebäuden, die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel und vieles mehr.

Das Orientierungs- und Mobilitätstraining wird nur von besonders ausgebildeten Trainern vermittelt.

Als Alternative zum weissen Langstock darf sicher der Blindenführhund nicht unerwähnt bleiben. Auch er ist ein wertvoller Helfer und wird meist zum treuen Freund eines blinden Menschen.

## **Lebenspraktische Fertigkeiten**

Ein wichtiger Bestandteil einer möglichst selbständigen Lebensführung von Sehbehinderten ist die Beherrschung der sogenannten «Lebenspraktischen Fertigkeiten». Dazu gehören z. B. Essen, Kochen, Nähen, Basteln, Körperpflege, Briefeschreiben, Telefonbedienung, Umgang mit Geld, Tonbandkassetten usw. Gewisse Veränderungen im Haushalt, der Einsatz von Hilfsmitteln, oft aber auch einfache «Tricks und Kniffe» können einem Sehbehinderten das Alltagsleben bedeutend erleichtern. Das «Gewusst wie» ist oft entscheidend. Auch für diesen Bereich stehen ausgebildete Fachleute zur Verfügung, die auf die Bedürfnisse des Einzelnen zugeschnittene Trainingsprogramme durchführen. Zögern Sie nicht, diese Fachleute bei Bedarf in Anspruch zu nehmen!

Sämtliche Beiträge zum «Behinderten Augenlicht» lieferte uns der «Schweizerische Zentralverein für das Blindenwesen» und dessen Zentralsekretär H. Zollinger. Herzlichen Dank!

**Am Donnerstag, 27. November um 16.15 Uhr bringt der «Treffpunkt» im Fernsehen DRS eine Sendung über den grauen und grünen Star.**