

Erfahrungsbericht von Daniela van Almsick

In der Rückschau vorhandene Beschwerden ab der Kindheit:

- Als Kind trat bei mir ab und zu bei großer Müdigkeit ein leichtes Schielen auf. Ein Augenarzt sagte jedoch, dass kein Schielen vorlag und ich sehr gut sehen würde.
- In der Grundschule wurde bei mir eine **Lese-Rechtschreibschwäche** diagnostiziert. Auch später in der Realschule konnte ich nicht wie andere Klassenkameraden fehlerfrei vorlesen und es war regelrecht traumatisierend, von den Mitschülern entweder ausgelacht oder verbessert zu werden. Als die Diktate im Deutschunterricht/Fremdsprache weniger wurden, waren meine Noten direkt besser. Mit der Zeit habe ich gelernt, fehlerfrei zu schreiben, wobei ich heute sagen würde, dass ich die Worte regelrecht auswendig gelernt habe. Texte vorzulesen ist bis heute für mich unangenehm. Fremdsprachen lernen war sehr schwierig und ich war dort immer schlecht. Inwieweit dies mit der Winkelfehlsichtigkeit zusammen hängt, ist schwierig zu sagen. Ich kann mir jedoch vorstellen, dass es mir mit einer frühzeitigen Korrektur eventuell leichter gefallen wäre. In Mathematik hatte ich in der Schule keine Schwierigkeiten. Auch im Sportunterricht hatte ich keine Probleme z.B. beim Fangen von Bällen oder bei der Abschätzung von Entfernungen. Als Kind/Jugendlicher konnte mein Körper anscheinend noch sehr viel kompensieren.
- Im Alter von 19/20 Jahren fingen bei mir die **Kopfschmerzen** an, wobei diese nur bedingt auf die Winkelfehlsichtigkeit zurückzuführen waren, denn die Beschwerden, die zum Teil eine Woche anhielten (sehr extrem zwischen 28 und 30 Jahren) haben sich durch therapeutische Arbeit deutlich verbessert, so dass ich heute sagen würde, dass vielleicht 10 bis 20 Prozent der Kopfschmerzen auf der Winkelfehlsichtigkeit beruhen.
- **Rückenschmerzen** habe ich seit ich Anfang 20 bin. Mit 30 Jahren hatte ich einen leichten Bandscheibenvorfall. Meine Körperhaltung war nicht gerade. Ich bin ebenfalls durch die therapeutische Arbeit viel aufrechter im Rücken geworden, jedoch schätze ich, dass 30 bis 40 Prozent der Beschwerden auf die Winkelfehlsichtigkeit zurückzuführen sind.
- Hinzu kommt eine **hohe Lichtempfindlichkeit**, die in den letzten Jahren vor erkennen der Winkelfehlsichtigkeit deutlich zugenommen hat, so dass ich selbst im Winter mit Sonnenbrille Auto gefahren bin.
- Weitere Beschwerden, die ich hatte, waren sehr unerschwerlich, so dass diese unter der Überschrift „Veränderungen nach der Brillenkorrektur“ aufgeführt werden.

Akute Anzeichen des Muskulaturversagens meiner Augenmuskulatur:

- Beginn Herbst 2011: Die ersten Anzeichen sind nur sehr schwer zu beschreiben. Ich habe es als eine Art Blitz im Auge empfunden, der einen Bruchteil einer Sekunde angehalten hat. In dieser Zeit konnte ich nicht mehr richtig fokussieren. Dies trat 1 bis 3 Mal pro Tag auf.
- Ab dem 10. Dezember 2011 fiel mir das Fokussieren deutlich schwerer. Bemerkte habe ich das zuerst am Computerbildschirm auf der Arbeit. Ich musste meine Arbeit immer wieder unterbrechen, da mir die Augen schmerzten. Dieser Zustand verschlechterte sich täglich und weitete sich aus, so dass ich bald kaum noch Autofahren konnte. Am 19. Dezember 2011 war ich bei einer Augenärztin, die zu der Diagnose gekommen ist, ich bräuchte eine Brille mit der Sehstärke +1 bzw. +0,5 auf beiden Augen und dann wäre alles wieder gut. Obwohl ich ihr erzählt ha-

be, dass mir beim Autofahren das gesamte Sehbild nach rechts weggefallen ist, hat sie nichts Weiteres unternommen und mich nicht krank geschrieben. Zu diesem Zeitpunkt habe ich bereits die Augen bei Autofahren immer wieder geschlossen, weil mir übel geworden ist. Zum Glück habe ich einen netten Chef, der mir in dieser Zeit erlaubt hat zu Hause zu arbeiten.

- Über Weihnachten verbesserte sich der Zustand ein wenig, da ich Urlaub hatte und die Arbeit am Computer entfiel.
- Ich habe mich dann im Urlaub um eine Brille bemüht und war bei verschiedenen Optikern. Dort habe ich immer wieder erzählt, was ich für Beschwerden hatte, da ich mir meine Beschwerden nicht mit der Diagnose meiner Augenärztin erklären konnte. Bei der dritten Optikerin, die ich in der ersten Januarwoche 2012 aufgesucht habe, tauchte zum ersten Mal der Begriff Winkelfehlsichtigkeit auf. Die Optikerin hatte zuvor bei einem Optiker gearbeitet, der Winkelfehlsichtigkeiten korrigierte und kannte von daher mögliche Symptome. Sie riet mit, mich im Internet zu informieren, wo ich hingehen könnte, um einen Test machen zu lassen. Zu diesem Zeitpunkt konnte ich nicht mehr gut weit gucken und Bahn- oder Autofahrten mit offenen Augen waren kaum noch möglich, auch lesen, fernsehen etc. gingen kaum noch.
- Ich bin über die Seite: <http://www.winkelfehlsichtigkeit-koelnbonn.de/> zu Frau Göpel nach Bonn gekommen. Zwischen dem Telefonat und dem Termin verschlechterten sich meine Augenmuskeln derart, dass ich nur noch 6 Stunden am Tag die Augen offen halten konnte.
- Von 10 verschiedenen möglichen Symptomen, die beim Vorgespräch abgefragt wurden, trafen bei mir 9 Auffälligkeiten zu. Glücklicherweise hatte ich aus der Zeit, in der die Kopfschmerzen sehr intensiv waren, einen Versuch mit einer normalen Brille gestartet (der aber keine Veränderungen brachte), so dass ich diese alte Brille mit einer Prismenfolie nutzen konnte und so erstmal wieder sehen konnte.
- Ich hatte mindestens 6 bis 8 Wochen lang selbst mit Brille immer noch starke Augenbeschwerden (Augapfel und die betroffenen Muskeln taten weh, ich konnte nicht länger als 5 Stunden am Rechner arbeiten und es hat ca. 3 bis 4 Wochen gedauert, bis ich wieder Auto gefahren bin). Dies ist laut Frau Göpel nicht der Normalfall. Ich erwähne dies jedoch, da ich selber sehr verunsichert darüber war und der Versuch, einen „normalen“ Augenarzt dazu zu befragen, fehlgeschlagen war. Ich kann nur sagen, die Beschwerden verschwinden mit der Zeit wieder. Man muss Geduld haben.

Veränderungen durch die Vollkorrektur meiner Augen:

- Da ich mit 12 Prismendioptrien innen einen recht hohen Wert habe, hat es 5 Monate gedauert, bis ich meine endgültige Prismenstärke erreicht hatte. Die Augenmuskeln brauchten Zeit, bis sie sich wieder in ihre ursprüngliche Länge ausdehnen können, den über 35 Jahre Dauerkontraktion lösen sich nicht in 3 Tagen. Daher braucht man im Anschluss an die erste Korrektur vor allem eins: Geduld. Da dies nicht meine Stärke ist, hatte ich ein prima Übungsfeld.
- Neben den eben genannten Beschwerden hatte ich vor allem noch sehr lange Probleme mit Autofahrten, die länger als eine Stunde dauerten. Es hat mich sehr ermüdet bis dahin, dass ich am nächsten Tag nicht arbeiten konnte vor Erschöpfung. Da ich nur selten lange Strecken fahren muss, kann ich noch nicht sagen, ob sich diese Schwierigkeit nach 10 Monaten mittlerweile aufgelöst hat, was ich aber hoffe. Auch hier schätze ich, dass dies nicht der Normalfall ist.
- Nun zu den erfreulichen Veränderungen seit der Vollkorrektur. **Erst jetzt weiß ich, was entspanntes Sehen bedeutet** und vor allem was Entspannung im Kör-

per bedeutet, denn vorher hab ich mich immer gefragt, wie das gehen soll, wenn andere Menschen darüber gesprochen haben. Jetzt weiß ich, wie entspannend z.B. ein Besuch in der Sauna sein kann, auch wenn ich während des Saunagangs die Augen geschlossen halte, da das Sehen ohne Brille sehr unangenehm ist. Auch sind meine Gesichtszüge entspannter geworden. Vorher hatte ich einen verkniffenen Gesichtsausdruck, der jetzt weg ist. Ich bin nicht mehr so schnell gereizt und deutlich entspannter als früher, was für mich und die Menschen um mich herum mehr Lebensqualität bedeutet.

- Mein Rücken ist gerader geworden. Zwar war dies zwischenzeitig mit starken Beschwerden/Verspannungen verbunden, aber jetzt sind die Spannungen in meinem Körper deutlich geringer als früher. Dies wurde mir unabhängig von meinen eigenen Empfindungen auch von meiner Osteopathin bestätigt.
- Meine Vorleseabneigung hat sich noch nicht verändert. Zwischenzeitlich habe ich sogar deutlich schlechter gelesen. Dabei ist mir aufgefallen, wie sich in meinem Gehirn die Dinge umdrehen. Leider kann ich es nicht besser beschreiben, aber es fühlt sich so an, als würde im Gehirn alles neu sortiert.
- Meine Lichtempfindlichkeit ist total verschwunden. Ich brauche keine Sonnenbrille mehr.
- Meine Kopfschmerzen sind ein wenig besser geworden. Ich schätze, dass dies noch andere Gründe hat.

Ich habe diese Ausführlichkeit in meinem Bericht gewählt, da ich Ihnen auszeigen wollte, was für Probleme auftreten können, wenn die Augenmuskulatur nicht die ideale Länge aufweist, die sie für ein entspanntes Sehen brauchen. Vielleicht sehen Sie sich oder Ihr Kind in einigen Punkten wieder. Das Wichtigste ab dem Zeitpunkt des Wissens, dass eine Winkelfehlsichtigkeit vorliegt, ist die Geduld mit sich oder dem Kind. Dinge, die sich zum Teil über Jahrzehnte eingeschlichen haben, verschwinden nicht in wenigen Tagen oder Wochen. Trotz dieser Geschichte habe ich studiert und ein normales Leben führen können. Mit einer frühzeitigen Vollkorrektur wäre dies jedoch deutlich entspannter gewesen. Bei höheren Prismendioptriewerten können die Einschränkungen deutlich größer sein, weshalb eine frühzeitige Korrektur wichtig ist, denn wenn Sie betroffen sind, können Sie die Winkelfehlsichtigkeit an ihre Kinder weitervererben.

Bei Fragen oder auch zum Erfahrungsaustausch können Sie mich gerne anrufen:
Dr. Daniela van Almsick, Tel.: 02227-8199300