



---

## DIE IRLLEN-METHODE VORTRAG & WORKSHOP MIT SARAH LUH

---

Die IRLLEN-Methode, Vortrag und Workshop mit Sarah Luh, einer von derzeit 2 IRLLEN-Diagnostician in ganz Deutschland.

**IRLEN-Vortrag:** Samstag, 19.10.2019 von 10:00 – 11:30 Uhr

**IRLEN-Workshop:** gleich im Anschluss nach der Mittagspause von 13:00 – 16:00 Uhr

Wo:

**Yogapraxis Max Kaden**

**Domstr. 2, 18273 Güstrow**

Vortrag (10,00 €€/ Person), Workshop (40,00 €€/ Person)

Kartenverkauf ab sofort in der Inselliebe, Domstr. 2, 18273 Güstrow  
oder per Anmeldebogen.

Mindestteilnehmerzahl 10.

Bitte leiten Sie diese Einladung gern an PädagogInnen, Ärzte, Heilpraktiker, Optiker und an Menschen weiter, die das Thema betrifft. Vielen Dank!

---

Im Vortrag werden das IRLLEN-Syndrom und die IRLLEN-Methode erläutert.

Wollen Sie mehr erfahren? Bleiben Sie zum anschließenden IRLLEN-Workshop. Der IRLLEN-Workshop im Anschluss an den Vortrag ist für Betroffene und diejenigen, die mit Betroffenen leben und arbeiten, für Eltern, Therapeuten, Pädagogen und weitere Interessierte gedacht. Wird ein IRLLEN-Syndrom frühzeitig erkannt, so kann die IRLLEN-Methode das Leben des Betroffenen grundlegend verbessern. Es kann die eigene Leistung steigern, zu einem entspannteren und ausgeglicheneren Leben führen sowie das Verdauungs- und Immunsystem stärken. Das IRLLEN-Syndrom ist derzeit noch wenig bekannt. So geben Sie diese Info bitte gern weiter.

Freuen Sie sich auf folgende Workshop-Themen:

- Gemeinsames durchgehen des IRLLEN-Beobachtungsbogens
  - Seh- und Wahrnehmungsübungen
  - Einblicke in die praktische Arbeit der IRLLEN-Methode
  - Frage & Antwort-Runde
-



## DIE IRLLEN-METHODE VORTRAG & WORKSHOP MIT SARAH LUH

---

Als IRLLEN-Syndrom bezeichnet man eine visuelle Wahrnehmungsstörung, die durch Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Lichtfrequenzen ausgelöst wird und von der ca. 10 – 12% der Bevölkerung betroffen sind. Diese überempfindliche Reaktion bewirkt, dass Seheindrücke nur unvollständig, unklar oder verzerrt verarbeitet werden.

Das Ausmaß dieses Sensibilitätsproblems ist nicht immer gleich, sondern abhängig von der Intensität des Lichtstresses (und der individuellen momentanen Belastung). Normales Tages- und Lampenlicht wird als farblos wahrgenommen, dabei setzt es sich aus vielen Farben zusammen. Die Überempfindlichkeit gegenüber einem Teil des Lichtspektrums bezeichnet man als IRLLEN-Syndrom.

Das IRLLEN-Syndrom verhindert eine schnelle, mühelose und korrekte Verarbeitung der visuellen Informationen im Gehirn. Betroffene lesen oft auffällig langsam oder haben ein schwaches Lese-Sinn-Verständnis, fühlen sich von Licht geblendet, bekommen Kopfdruck, können sich schlecht konzentrieren, sind häufig gestresst oder erschöpft.

Die IRLLEN-Methode kann die Konzentrationsfähigkeit, die Motivation, die Leistungsfähigkeit, sogar die persönliche Ausgeglichenheit und das Selbstwertgefühl fördern. Durch die IRLLEN-Methode werden mithilfe spezieller Spektral-Filter die problematischen Lichtfrequenzen verändert, bevor sie auf die Augen treffen. Die Informationen, die das Gehirn durch die Augen erhält, werden durch spezielle Spektralfilter normalisiert – z.B. in Form einer farbigen Lesefolie oder einer Brille mit individuell eingefärbten Gläsern.

Das IRLLEN-Syndrom und die IRLLEN Methode sind nach ihrer Entdeckerin Helen Irlen benannt.

1981 wurde Helen IRLLEN, eine amerikanische Schulpsychologin mit der Koordination eines Forschungsprojektes der California State University Long Beach, über Lernbehinderungen betraut. Ihr Auftrag war es, nach der Ursache der Lernunfähigkeit Erwachsener zu suchen, die trotz Behandlung mit verschiedenen Fördermassnahmen und Therapieansätzen während ihrer Schulzeit nicht lesen gelernt hatten.

Sie suchte nach einer neuen, effizienteren Behandlungsmethode. Sie interviewte zwischen 1981 und 1983 mehr als 1500 Testpersonen mit Leseschwierigkeiten, welche ein Mindestalter von 18 Jahren und eine durchschnittliche bis überdurchschnittliche Intelligenz hatten.

Eines Tages hatte eine Kursteilnehmerin ihre Unterlagen in einer roten Klarsichtfolie. Ihr Tischnachbar stutzte: „Das kann ich lesen!“ Helen Irlen griff dies sofort auf und stellte Fragen, die den Legasthenikern bisher noch nicht gestellt worden waren:

**Wie sieht die Seite aus?**

**Was machen die Buchstaben?**

**Wie fühlen Sie sich beim Lesen?**

Alle Probanden waren augenärztlich untersucht worden und hatten die eindeutige Diagnose „Legasthenie“

---



## DIE IRLLEN-METHODE VORTRAG & WORKSHOP MIT SARAH LUH

---

Helen Irlen hatte etwas entdeckt, das in Europa bereits seit ca. 1880 unter dem Begriff „Wortblindheit“ bekannt war. Eine Störung der Wahrnehmungsverarbeitung des Bildes, welches das Auge aufgenommen hat. Eine Störung, die offensichtlich auf „Farbe“ reagiert. Da alle Probanden angaben, lichtempfindlich zu sein, scheint es sich um eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte, individuell unterschiedliche Frequenzen unseres normalen Tages- und Lampenlichts zu handeln. Helen Irlen entwickelte einen umfangreichen Fragebogen, Testmaterial und farbige Folien, die auf die bedruckte Seite gelegt werden konnten. Nach der Beendigung des US Bundesforschungsauftrags gründete Helen Irlen das IRLLEN Institut. Sie gab die Entwicklung von IRLLEN Spektralfiltern in Auftrag, die man als Brille tragen kann. Diese erwiesen sich im Alltag als praktikabler und sie hatten unerwartet positive Nebeneffekte. Lichtempfindlichkeit (Blendungsempfindlichkeit) lässt nach, stressabhängige gesundheitliche Beschwerden bessern sich nachhaltig. Der permanente Lichtstress lässt nach. Der Klient fühlt sich wohl(er).

Mittlerweile gibt es über alle Kontinente verstreut Diagnostiker, Screener und Personen, die an Forschungsprojekten und Publikationen beteiligt sind.

---

Folgende Schwierigkeiten können durch das IRLLEN-Syndrom ausgelöst werden:

### Lichtempfindlichkeit

- bei hellem, oder künstlichem Licht
- bei starken Kontrasten
- sich durch Licht geblendet und /oder unwohl fühlen

### Lese-, Lern- und Arbeitsschwierigkeiten

- häufige Pausen und (Flüchtigkeits-) Fehler
- Worte verschwimmen, entschwinden, wackeln
- stockendes Lesen
- reduziertes Lesesinnverständnis
- Startschwierigkeiten (Probleme eine Arbeit zu beginnen oder zu beenden)
- hohe Ablenkbarkeit
- reduzierte Konzentration
- schlechte Rechtschreibung
- beim Abschreiben die Stelle im Text verlieren
- unleserliche Schrift
- langsames Arbeiten
- Wortfindungsstörungen
- hohe Anstrengung

### Probleme beim 3D-Sehen und der Augenmotorik

- Schwierigkeiten, Dinge in Bewegung mit den Augen zu verfolgen
- Abstände schlecht einschätzen können z.B. beim Sport oder Auto fahren
- Missgeschicke z.B. an etwas stoßen oder etwas umstoßen
- Übelkeit beim Auto und Bahn fahren

### Unwohlsein

- schnelleres ermüden, Kopfdruck, oder Augenbeschwerden
  - sich rasch überreizt und belastet fühlen
  - wie eine Glocke um sich spüren
  - gestresstes und impulsives Handeln
  - nicht konstante Leistungsbereitschaft
-