INFO FÜR ALLE LEHRKRÄFTE DER SCHULE

Sehen, Lesen, Lernen: Was hinter VIKI Blickfit steckt

Was das visuelle System ist, wie es Lesen und Lernen beeinflusst, was Sie im Unterricht beobachten können, wohin sich Eltern wenden können und wofür jede Blickfit-Übung gut ist.

Was ist das visuelle System?

Sehen ist viel mehr als „scharf sehen“. Die Augen liefern die Bilder, das Gehirn muss die Augen steuern, die beiden Bilder zu einem zusammenführen und das Gesehene deuten. Ein großer Teil des Sehens passiert also im Gehirn. Dieses ganze Zusammenspiel nennt man das **visuelle System**. Man kann es sich als vier Bereiche vorstellen, die beim Lesen gleichzeitig arbeiten:

Augenbewegung

„Wo bin ich?“

Die Augen springen von Wort zu Wort (Sakkaden), halten kurz an (Fixation), folgen ruhig der Zeile und finden den Anfang der nächsten Zeile. Dazu gehören auch Haltung und Gleichgewicht.

Zusammenarbeit

„Wo ist es?“

Beide Augen richten sich genau auf dasselbe Wort (Vergenz). Das Gehirn macht aus zwei Bildern ein einziges, klares Bild (Fusion).

Scharfstellen

„Was ist es?“

Die Augen stellen auf die kurze Leseentfernung scharf (Akkommodation), halten das lange durch und stellen beim Blick zwischen Tafel und Heft schnell um.

Wahrnehmung

„Wie heißt es?“

Das Gehirn erkennt Formen, unterscheidet ähnliche Buchstaben (b/d), merkt sich Wortbilder und verbindet das Gesehene mit Sprache.

Das Modell der vier Bereiche geht auf den amerikanischen Optometristen A. M. Skeffington zurück, den Begründer der Funktionaloptometrie.

Scharf sehen ist nicht gleich gut sehen

Der übliche Sehtest prüft vor allem, wie scharf ein Kind in der Nähe und in der Ferne sieht und ob es eine Brille braucht. Wie gut die Augen beim Lesen springen, zusammenarbeiten und in der Nähe ausdauernd scharfstellen, wird dabei meist nicht erfasst. Ein Kind kann also einen unauffälligen Sehtest haben und trotzdem beim Lesen mit den Augen viel Kraft aufwenden.

Kinder sagen es selten von sich aus

Kinder kennen ihr Sehen nicht anders. Wenn Buchstaben verschwimmen oder die Zeile verrutscht, halten sie das für normal und verbinden Kopfweh, Müdigkeit oder Augenreiben nicht mit den Augen. Darum sind die Beobachtungen von Lehrkräften so wertvoll: Sie sehen die Kinder jeden Tag beim Lesen und Schreiben.

Was Studien zeigen

69 %
der Kinder mit Leseschwierigkeiten hatten in einer Studie Auffälligkeiten beim Scharfstellen, beim beidäugigen Sehen oder eine unkorrigierte Fehlsichtigkeit. Bei guten Leser*innen waren es 47 %.[1]

1 von 4
dieser Kinder klagte selbst über Beschwerden. Die anderen hatten keinen Vergleich: Ihr Sehen ist für sie ganz normal.[1]

ca. 1 Kind
pro Klasse hat rechnerisch eine Schwäche beim Zusammenarbeiten der Augen in der Nähe (ca. 5 % der Schulkinder, je nach Studie 2–13 %).[2]

Wichtig zur Einordnung

Die Augen verursachen keine Legasthenie bzw. LRS, sie können das Lesen aber zusätzlich erschweren.[3] Ein Training der Augen verbessert die Augenfunktionen, ersetzt aber keine Leseförderung.[4] Blickfit ist deshalb eine Ergänzung zum Leseband und zur Leseförderung, keine Therapie und keine Diagnose.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
Funktionaloptometristin (CLRF) · vikitraining.at

So beeinflusst das Sehen das Lesen und Lernen

Bereich	Im Schulalltag gebraucht für …	Wenn es hakt, sieht man oft …
Augenbewegung	flüssiges Lesen einer Zeile, Zeilenwechsel, Abschreiben, Rechnen in Spalten, Suchen auf dem Arbeitsblatt	Zeile verloren, Wörter übersprungen, Finger als Stütze, Kopf dreht mit, langsames Lesetempo
Zusammenarbeit	ausdauerndes Lesen und Schreiben in der Nähe, ruhiges Schriftbild	Buchstaben „tanzen“ oder werden doppelt, ein Auge wird zugekniffen, schnelle Ermüdung, Kopfweh
Scharfstellen	Blick zwischen Tafel und Heft, lange Lesephasen, kleine Schrift	Abschreiben langsam oder fehlerhaft, sehr naher Leseabstand, Augenreiben, Leistung lässt im Lauf des Tages nach
Wahrnehmung	Buchstaben sicher unterscheiden, Wortbilder merken, Raumlage, Formen und Zahlen erkennen	Verwechslungen (b/d, p/q, 6/9), Wörter werden immer wieder neu „erlesen“, Unsicherheit bei links/rechts

Gelingt das Zusammenspiel nicht mühelos, steckt das Kind Kraft ins Sehen, die ihm dann beim Verstehen, Merken und Konzentrieren fehlt. Viele dieser Kinder sind mündlich deutlich stärker als schriftlich.

Warum Bewegung dazugehört

Ruhige, gezielte Augenbewegungen brauchen eine stabile Basis: **Gleichgewicht, eine aufrechte Haltung und einen ruhigen Kopf.** Gleichgewichtssinn und Augen sind im Gehirn eng verbunden. Wer wackelig steht oder sitzt, muss auch mit den Augen mehr ausgleichen.

Überkreuzbewegungen trainieren die Zusammenarbeit beider Körperhälften über die Körpermitte. Genau diese Mitte müssen auch die Augen beim Lesen jeder Zeile ruhig überqueren.

Dazu kommen **frühkindliche Reflexe**: angeborene Bewegungsmuster, die sich normalerweise in den ersten Lebensjahren zurückbilden. Sind Reste davon noch aktiv, kann das Arbeiten über die Körpermitte, das Stillsitzen oder das Schreiben zusätzlich Kraft kosten. Bei schwächeren Leser*innen findet man solche Reste häufiger.[5]

Und ganz praktisch: Kurze Bewegungspausen in der Klasse verbessern nachweislich die Aufmerksamkeit danach.[6]

Ein Blickfit-Tag: 3 Minuten vor dem Leseband

40 Sek.
1 · Körper wecken
Überkreuz, Gleichgewicht, Richtungen

40 Sek.
2 · Augen bewegen
Augen folgen und springen, der Kopf bleibt still

30 Sek.
3 · Scharf & zusammen
Nah und fern scharfstellen, Blick halten

50 Sek.
4 · Blick-Spiel
Wahrnehmung: kurzes Klassenspiel, täglich ein anderes

20 Sek.
5 · Augen-Ruhe
Hände als Höhle über die Augen, durchatmen, „Bücher auf!“

- **Ein Knopf am Smartboard:** Löwe Leo leitet an, die Lehrkraft macht einfach mit. Keine Vorbereitung, kein Login, keine Daten der Kinder.
- **Übungen 1–3 bleiben eine Woche gleich** und werden von Woche zu Woche etwas schwieriger (Kennenlernen → Schneller → Doppelt → Profi). Das Blick-Spiel wechselt täglich, am Freitag gibt es eine Klassen-Challenge.
- **Drei Stufen:** „Bilder & Buchstaben“ (meist Vorschule bis 2. Schulstufe), „Silben & Wörter“ (meist 3.–4. Schulstufe), „Gemischt“ für Mehrstufenklassen.
- **Kein Kind steht im Mittelpunkt:** Antworten mit Zeigen, Daumen oder Flüstern im Chor. Es gibt keine Punkte und keine Ranglisten, die Klasse sammelt gemeinsam Sterne.

Dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
Funktionaloptometristin (CLRF) · Dipl. Visualtrainerin

Jedes Abenteuer dauert 20 Schultage. Hier sind alle Übungen des ersten Abenteuers erklärt: wie sie gehen, wofür man sie braucht und worauf Sie achten können. Die Übungen der weiteren Abenteuer bauen darauf auf (Überblick auf Seite 5).

1 Körper wecken

Gleichgewicht, Körpermitte und Koordination als stabile Basis für ruhige Augen

Überkreuz-Marsch

Woche 1



So geht's: Im Stehen rechtes Knie hoch und mit der linken Hand antippen, dann linkes Knie und rechte Hand, im Takt.

Wofür: Beide Körperhälften arbeiten über die Körpermitte zusammen. Das ist die Grundlage dafür, dass auch die Augen ohne Ruckeln über die Mitte einer Zeile wandern.

Achten auf: Kinder, die immer gleichseitig tippen (rechts mit rechts) oder den Rhythmus kaum finden.

Überkreuz mit Ellbogen

Woche 2



So geht's: Wie der Überkreuz-Marsch, aber der Ellbogen berührt das gegenüberliegende Knie. Der Blick bleibt dabei auf Leos Kopf.

Wofür: Mehr Drehung in der Körpermitte und gleichzeitig den Blick ruhig halten, obwohl sich der Körper bewegt.

Achten auf: Kinder, die dabei stark das Gleichgewicht verlieren oder den Blick nicht halten können.

Flamingo

Woche 3



So geht's: Auf einem Bein stehen, den Blick ruhig auf den Stern richten, nach dem Countdown das Bein wechseln (10–15 Sekunden je Bein).

Wofür: Gleichgewicht und ruhiger Blick unterstützen sich gegenseitig: Ein ruhiger Stand hilft, den Blick ruhig zu halten, und umgekehrt.

Achten auf: Wackeln ist normal. Auffällig ist, wer auch nach einigen Tagen gar nicht auf einem Bein stehen kann. Festhalten am Tisch ist immer erlaubt.

Pfeiltanz

Woche 4



So geht's: Eine Reihe aus Pfeilen, von links nach rechts leuchtet immer einer auf. Die Kinder zeigen mit beiden Armen in seine Richtung.

Wofür: Richtungen und Raumlage erkennen (links, rechts, oben, unten) und dabei mit den Augen in Leserichtung von Pfeil zu Pfeil springen.

Achten auf: Kinder, die links und rechts oft verwechseln.

2 Augen bewegen

ruhiges Folgen und zielgenaue Blicksprünge, wie beim Lesen einer Zeile

Glühwürmchen folgen

Woche 1–3

So geht's: Ein Glühwürmchen fliegt langsam über die Tafel. Kopf und Körper sind „eingefroren“, nur die Augen folgen. Woche 1 waagrecht (der Finger zeigt mit), Woche 2 Kreis und liegende Acht, Woche 3 Welle im Flamingo-Stand.

Wofür: Ruhige, gleichmäßige Folgebewegungen. Die braucht ein Kind, um beim Lesen in der Zeile zu bleiben und nicht zu verrutschen.

Achten auf: Der Kopf dreht immer mit, die Augen „verlieren“ das Glühwürmchen oder springen hinterher statt zu gleiten.

Augensprünge

Woche 4

So geht's: Das Glühwürmchen fliegt schneller, dann taucht abwechselnd links und rechts ein Zeichen auf. Die Augen springen hin, der Kopf bleibt still, die Kinder flüstern, was sie sehen.

Wofür: Schnelle, zielgenaue Blicksprünge. Beim Lesen springen die Augen 3–4-mal pro Sekunde von Wort zu Wort und am Ende zurück zum Zeilenanfang.[7]

Achten auf: Kinder, die das Ziel mehrmals „suchen“ müssen, sehr lange brauchen oder den ganzen Kopf mitdrehen.

Wenn einem Kind bei den Augenübungen schwindelig wird, schaut es kurz auf den Boden und macht dann wieder mit.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at

3 Scharf & zusammen

schnell umstellen zwischen nah und fern, den Blick ruhig halten

Daumen ↔ Tafel

Woche 1

So geht's: Daumen vor sich halten, etwa so weit weg wie das Buch beim Lesen. Leo sagt abwechselnd „Daumen!“ und „Tafel!“, die Kinder schauen auf den eigenen Daumennagel und dann auf den großen Stern an der Tafel und sehen jedes Mal ganz scharf.

Wofür: Schnelles Umstellen zwischen Nähe und Ferne, genau wie beim Abschreiben von der Tafel.

Superzoom

Woche 2

So geht's: Wie Daumen ↔ Tafel, aber bei jedem „Tafel!“ erscheint ein neues Zeichen (Buchstabe oder Silbe), das die Kinder flüstern.

Wofür: Dasselbe Umstellen, mit Kontrolle: Nur wer in der Ferne wirklich scharf sieht, kann das Zeichen lesen.

Achten auf: Kinder, die das Zeichen auffällig oft nicht erkennen oder sehr lange brauchen.

Laserblick

Woche 3

So geht's: Das Glühwürmchen sitzt still in der Mitte. Die Kinder schauen ganz fest darauf, „als käme aus den Augen ein Laserstrahl“, 5 bis 10 Sekunden lang.

Wofür: Den Blick ruhig auf einem Punkt halten. Das brauchen Kinder, um ein Wort wirklich zu erfassen, statt mit den Augen zu „flattern“.

Laser-Zoom

Woche 4

So geht's: Laserblick auf den eigenen Daumen, bei „Tafel!“ zur Tafel schauen und das neue Zeichen flüstern.

Wofür: Blick halten und scharf umstellen in einer Übung: die Profi-Version aus Woche 1–3.

Achten auf: Kinder, die sagen, dass Daumen oder Zeichen doppelt oder verschwommen sind, oder ein Auge zukneifen.

4 Blick-Spiele

Wahrnehmung: täglich ein anderes Spiel, ab Woche 3 Schnupper-Spiele

Spiel	Wann	So geht's	Wofür
Was fehlt?	Mo W1–2	4–6 Dinge kurz merken, Vorhang, eines fehlt.	visuelles Gedächtnis (Wortbilder merken)
Farben finden	Di W1–2	Auf alles zeigen, was die genannte Farbe hat.	ein Bild geordnet absuchen
Welche zwei sind gleich?	Mi W1–2	Unter ähnlichen Bildern das gleiche Paar finden.	genau vergleichen, kleine Unterschiede sehen (b/d)
Blitzbild	Do W1–2	Ein Bild blitzt auf: „War ein Stern dabei?“ Daumen hoch/runter.	etwas auf einen Blick erfassen
Sterne zählen	Fr W1–2	Sterne blitzen kurz auf, Anzahl mit den Fingern zeigen.	Mengen auf einen Blick erfassen
Hütchenspiel	Mo W3–4	Ein Stern unter einem Becher, die Becher tauschen die Plätze.	einem Ziel mit den Augen folgen
Zeilenspringer	Di W3–4	Zeile für Zeile lesen und ein Zeichen still zählen.	Zeilen halten und wechseln wie im Buch
Spiegel-Löwe	Mi W3–4	In die Richtung zeigen, in die der Löwe schaut.	Richtungen und Raumlage
Radar	Do W3–4	Blick in der Mitte, am Rand blitzt ein Stern auf: hinzeigen.	Wahrnehmung am Rand bei ruhigem Blick
Käfer-Gedränge / Finale	Fr W3–4	Den einen anderen Käfer finden; Tag 20: großes Finale mit Urkunde.	unterscheiden, wenn alles eng steht

5 Augen-Ruhe

jeden Tag zum Schluss: ruhiger Übergang ins Lesen

So geht's: Hände warm reiben, als Höhle über die Augen legen (ohne auf die Augen zu drücken), ruhig ein- und ausatmen, Hände langsam weg, ein paarmal blinzeln, „Bücher auf!“.

Wofür: Nach der Anstrengung entspannen sich die Augen in der Dunkelheit. Die Klasse kommt zur Ruhe und startet konzentriert ins Leseband.



Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at

Die 10 Abenteuer im Überblick

	Abenteuer	Schwerpunkt und neue Übungen
1	**Heldenstart**	Augen kennenlernen: alle vier Bereiche in leichter Form (Seiten 3–4)
2	**Leuchtturm-Blick**	Blickfolge: Glühwürmchen-Bahnen, Folge-Labyrinth, erstmals die Daumen-Rakete (beide Augen arbeiten in der Nähe zusammen)
3	**Zeilenspringer**	Blicksprünge: Zeilen lesen, Zeilenanfang finden, Augen-Pingpong, Hampelmann
4	**Superzoom**	Nah und fern: Superzoom mit Silben und Wörtern, Blitzwort, Strecken und Sinken
5	**Teamaugen**	Zusammenarbeit beider Augen: Daumen-Rakete, Silben-Blitz, Roboter-Kopf (Kopf und Arme trennen)
6	**Pfeilflitzer**	Richtungen und Raumlage: Pfeiltanz, b oder d?, Pfeil-Farben
7	**Blitzaugen**	Optisches Gedächtnis: Wortbilder merken, Reihenfolgen, schräge Augensprünge
8	**Superdetektiv**	Genau unterscheiden: Buchstabenjäger, Fehlerbilder, feine Unterschiede
9	**Superhelden-Radar**	Randsehen und Aufmerksamkeit: Finger-Radar, Laserblick mit Ablenkung
10	**Helden-Finale**	Wiederholung der Lieblingsspiele in der schwersten Stufe, Urkunde für die Klasse

Ferien und Feiertage spielen keine Rolle: Das Programm zählt Blickfit-Tage, nicht Kalendertage, und macht dort weiter, wo die Klasse war.

Ihre Beobachtungen sind wertvoll

Die Beobachtungen der Lehrkräfte sind sehr wertvoll: Sie sehen die Kinder jeden Tag beim Lesen und Schreiben und bemerken oft als Erste, wenn es einem Kind mehr Kraft kostet, als es müsste. Die folgende Liste hilft, diese Beobachtungen zu ordnen. **Einzelne Anzeichen sind keine Diagnose.** Fallen mehrere über einige Wochen auf, lohnt sich ein Gespräch mit den Eltern und eine Abklärung.

Beim Lesen

- ☐ verliert die Zeile, überspringt Wörter oder Zeilen
- ☐ braucht noch lange den Finger als Stütze
- ☐ liest sehr langsam, obwohl die Buchstaben bekannt sind
- ☐ verwechselt immer wieder ähnliche Buchstaben (b/d, p/q)
- ☐ dreht oder neigt den Kopf, hält ein Auge zu

Beim Schreiben und Abschreiben

- ☐ Abschreiben von der Tafel ist langsam oder sehr fehlerhaft
- ☐ geht mit dem Gesicht sehr nah ans Heft
- ☐ Schrift wandert aus der Zeile, Abstände sehr unregelmäßig
- ☐ Fehler beim Untereinanderschreiben von Zahlen

Ausdauer und Wohlbefinden

- ☐ reibt die Augen, blinzelt viel, wird schnell müde
- ☐ klagt über Kopfweh oder „tanzende“ Buchstaben
- ☐ Leistung schwankt stark, z. B. morgens gut, später kaum noch
- ☐ ist mündlich deutlich stärker als schriftlich

Während Blickfit

- ☐ kann den Kopf bei den Augenübungen kaum stillhalten
- ☐ verliert das Glühwürmchen immer wieder
- ☐ sieht Daumen oder Zeichen doppelt oder verschwommen
- ☐ findet bei Überkreuz-Übungen kaum den Rhythmus, verliert stark das Gleichgewicht

Beobachtungen bitte nur auf Papier bzw. in den eigenen Unterlagen festhalten. Die Blickfit-Software speichert keine Daten von Kindern. Eine Kopiervorlage für Notizen finden Sie auf Seite 7.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at

Wohin können sich Eltern wenden?

1 · Augenärztin / Augenarzt
immer der erste Schritt

Prüft Sehschärfe, Fehlsichtigkeit, Schielen und die Gesundheit der Augen. Für Eltern in Österreich mit der e-card in Kassenpraxen kostenlos. Bitte konkret sagen, was beim Lesen auffällt.

2 · Orthoptik
Zusammenspiel der Augen

Orthoptist*innen untersuchen u. a. Schielen und das beidäugige Sehen, oft in Augenarztpraxen oder Augenambulanzen der Spitäler, meist auf Zuweisung.

3 · Funktionaloptometrie
Wie gut arbeiten die Augen beim Lesen?

Prüft Augenbewegungen, Zusammenarbeit, Scharfstellen in der Nähe und Wahrnehmung und bietet bei Bedarf ein gezieltes Visualtraining an. Ergänzt die augenärztliche Untersuchung, ersetzt sie aber nicht. Für Eltern gibt es den Flyer **„VIKI goes school“** mit einer kleinen Checkliste für die Hausaufgaben. Wer es genauer wissen will: kostenloser Online-Augen-Check unter **vikitraining.at/check**.

4 · Schulpsychologie
bei Verdacht auf LRS

Die Schulpsychologie der Bildungsdirektion berät kostenlos und kann Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten abklären. Eine LRS-Diagnose stellen klinische Psycholog*innen bzw. Fachärzt*innen, ein Augenbefund ist keine LRS-Diagnose.

5 · Kinderarzt / Ergotherapie
bei Auffälligkeiten in Motorik oder Gleichgewicht

Bei deutlichen Schwierigkeiten mit Gleichgewicht, Koordination oder Stillsitzen. Ergänzend kann eine Reflexintegration sinnvoll sein.

In Deutschland gelten ähnliche Wege; Ansprechpartner bei Lernschwierigkeiten sind dort die schulpsychologischen Beratungsstellen des jeweiligen Bundeslandes.



Dr. Sarah Kopetzky · Funktionaloptometristin (CLRF), Dipl. Visualtrainerin, Enwako®-Trainerin und Reflexintegrationstrainerin

VIKI steht für **Visualtraining für Kinder**. Sarah begleitet Kinder, denen das Lesen trotz Üben schwerfällt, und ihre Familien. Als Mama von vier Kindern, eines davon mit Sehschwierigkeiten und Legasthenie, kennt sie den Weg auch von der Elternseite. Fragen und Rückmeldungen gerne an **hallo@vikitraining.at**.

Quellen

1 Ceple, I. et al. (2025). Sehfunktionen bei Kindern mit und ohne Leseschwierigkeiten. *Life*, 15(1), 7. (82 Kinder; Zusammenhang, kein Beleg für die Ursache.)

2 Convergence Insufficiency. StatPearls, NCBI Bookshelf (NBK554390).

3 American Academy of Pediatrics u. a. (2011). Joint Statement: Learning Disabilities, Dyslexia, and Vision. *Pediatrics*, 127(3), e818–e856.

4 CITT-ART Investigator Group (2019). *Optometry and Vision Science*, 96(11), 836–849.

5 McPhillips, M. & Sheehy, N. (2004). Persistent primary reflexes and motor problems in children with reading difficulties. *Dyslexia*, 10(4), 316–338.

6 Mahar, M. T. et al. (2006). Classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Med Sci Sports Exerc*, 38(12), 2086–2094.

7 Rayner, K. (1998). Eye movements in reading and information processing. *Psychological Bulletin*, 124(3), 372–422.

Beobachtungsnotiz für das Elterngespräch

Zum Ausfüllen durch die Lehrkraft und zum Mitgeben an die Eltern. Keine Diagnose, sondern eine Beschreibung dessen, was im Unterricht aufgefallen ist.

Kind: _____ Klasse: _____ Zeitraum: _____

Beobachtung	oft	manchmal
verliert beim Lesen die Zeile, überspringt Wörter	☐	☐
braucht den Finger als Stütze, liest sehr langsam	☐	☐
verwechselt ähnliche Buchstaben (b/d, p/q)	☐	☐
dreht/neigt den Kopf, hält ein Auge zu, geht sehr nah ans Blatt	☐	☐
Abschreiben von der Tafel langsam oder fehlerhaft	☐	☐
reibt die Augen, wird schnell müde, klagt über Kopfweh	☐	☐
mündlich deutlich stärker als schriftlich	☐	☐
Auffälligkeiten bei Gleichgewicht oder Überkreuz-Bewegungen	☐	☐

Das ist mir konkret aufgefallen (Situation, Fach, Tageszeit):

Empfehlung: ☐ augenärztliche Untersuchung ☐ zusätzlich Zusammenspiel der Augen prüfen lassen (Orthoptik / Funktionaloptometrie) ☐ Schulpsychologie

Datum: _____ Lehrkraft: _____ Gespräch mit Eltern am: _____

Dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle fachliche Abklärung. Stand 11/2026, ohne Gewähr.

Dr. Sarah Kopetzky · VIKI Training
hallo@vikitraining.at · vikitraining.at