

Quelle: Hoya Lens

ÜBER 40 – SEHEN WIE MIT 20!

Mehrstärkenbrillen und Kontaktlinsen
machen es möglich

Kuratorium Gutes Sehen



ÜBER 40 – SEHEN WIE MIT 20!



Quelle: Kuratorium Gutes Sehen e. V.

Mehrstärkenbrillen und Kontaktlinsen machen es möglich Arm ausstrecken, fertig! Anfangs mag dieser Trick noch funktionieren, um ein Buch oder eine SMS zu lesen – eine Dauerlösung ist er aber nicht. Alterssichtigkeit lässt sich nämlich nicht aufhalten. Aber keine Angst: Sie ist ungefährlich, und irgendwann ab 40 braucht ohnehin jeder eine Lesebrille. Mit der perfekten Korrektur kann der Fachmann die Augen im Handumdrehen gefühlte 20 Jahre jünger werden lassen!

Das funktioniert auch, wenn bereits eine Fehlsichtigkeit besteht. Mit Mehrstärkengläser-Varianten oder Kontaktlinsen ist entspanntes Sehen in die Nähe und in die Ferne gleichzeitig möglich. Nerviger Brillenwechsel wird überflüssig.

Tipp 1

Bei Gleitsichtbrillen schon bei der Fassungswahl auf die Glasgröße achten: Zu schmale oder zu kleine Gläser sind für den Gleitsichtschliff nicht optimal. Zudem können kleine Gläser die Verträglichkeit erschweren. Der Augenoptiker berät gern.

Was ist Alterssichtigkeit?

Alterssichtigkeit (Presbyopie), auch Altersweitsichtigkeit genannt, ist weder eine Augenerkrankung noch eine klassische Weitsichtigkeit, sondern ein normaler Alterungsprozess. Um scharf sehen zu können, krümmt ein kleiner Muskel (Ziliarmuskel) im Auge die Linse. Durch diese Wölbung wird ihre Brechkraft (Bündelung von Lichtstrahlen) erhöht, und das Auge stellt sich auf nahe Bilder ein. Mit den Jahren nimmt die Elastizität der Linse jedoch ab – eine Sehschwäche im Nahbereich entsteht.

Alterssichtigkeit bemerken Normalsichtige meist um das 45. Lebensjahr. Der gewöhnliche Leseabstand von 30 bis 40 Zentimetern vergrößert sich immer mehr, bis die Arme zu kurz werden und die Schrift verschwommen bleibt. Das Lesen ohne Brille wird unmöglich. Mit 65 klappt die Naheinstellung nur noch auf zwei Meter. Einzige Ausnahme: Menschen mit schwacher Kurzsichtigkeit. Bei ihnen gleicht die Fehlsichtigkeit die Alterssichtigkeit aus und ermöglicht weithin ein brillenfreies Lesen.



Quelle: Neostyle GmbH

Tipp 2

Informieren Sie den Fachmann, in welchen Bereichen die Brille korrigieren soll. Bildschirmarbeit und Abstand zum Monitor stellen spezielle Anforderungen an das Glas (siehe Nahbereichsgläser).

Gleitsichtgläser – von Standard bis veredelt

Menschen ab zirka 45 Jahren benötigen mit Einsetzen der Alterssichtigkeit eine Brille zum Lesen. Das bedeutet ständiges Brille-Auf-und-Absetzen – im Restaurant, beim Shopping oder beim Schmökern – und kann sehr anstrengend werden. Erleichterung bringen Gleitsichtgläser. Sie schaffen scharfe Sicht im Nah-, Zwischen- und Fernbereich. Der Übergang zwischen den Zonen ist gleitend, ohne sichtbare Trennkante. Der Blick fällt stets automatisch dorthin, wo die passende Korrektur im Glas sitzt. Und natürlich funktionieren sie auch ohne Korrektur in die Ferne.

Gleitsichtgläser gibt es als Mineralgläser oder aus Kunststoff. Letzterer ist leichter und bruchsicherer und daher sehr viel beliebter. Der Augenoptiker berät gern über veredelte Varianten wie Superentspiegelung gegen Reflexionen und für besseres Kontrastsehen, Härtingen gegen Kratzer, schmutzabweisende und Antibeschlag-Beschichtungen für besseren Komfort und Langlebigkeit. Außerdem gibt es Gleitsichtbrillen mit Sonnenschutz durch Tönung oder sich selbst abdunkelnden (phototropen) Gläsern.



Quelle: OWP Brillen GmbH

Tipp 3

Standard-Gleitsichtgläser gibt es von allen namhaften Herstellern. Vorsicht bei günstigen No-Name-Produkten: Die Herstellung von Gleitsichtgläsern ist aufwendig und kompliziert. Allzu preiswerte Angebote sollten genau hinterfragt werden.



Quelle: ZEISS

Individuelle Gleitsichtgläser

Jeder Mensch sieht anders. Sogar eineiige Zwillinge haben ein unterschiedliches Sehverhalten. Mit in die Berechnungen für eine Brille fließen je nach Herstellerkonzept daher auch individuelle Kopfform, Brillenmodell, persönliche Vorlieben und Sehgewohnheiten (zum Beispiel Leseabstand, Augenabstand, Durchblickhöhe, Abstand von Auge und Glas, Durchbiegungswinkel, Nachtsicht) ein. Diese Faktoren haben Auswirkung auf Größe und Anordnung einzelner Sehzonen im Glas. Werden sie berücksichtigt, erhält man maßgeschneiderte Gläser mit einer Verträglichkeit von annähernd 100 Prozent.

Fazit

- + Stufenloser Übergang aller Schärfebereiche für alle Entfernungen
- + Weicherer Übergang zwischen den Sehzonen
- + Weniger unscharfe Randbereiche und so größtmögliche Sehbereiche
- + Sehr gute Verträglichkeit und schnelle Eingewöhnung
- + Individuelle Anpassung an persönliche Sehgewohnheiten

Tipp 4

Standard oder Maßarbeit: je hochwertiger ein Glas, desto kleiner der unscharfe Randbereich. Der Aufpreis für die individuelle Fertigung kann sich lohnen.

Nahbereichsgläser oder Indoorgläser

Computerarbeit, Handarbeit, Notenlesen, Tischspiele, Kochen – falsche Brillen führen zu Verspannungen, Kopfschmerzen oder müden Augen. Für nahe und mittlere Distanzen sind Lese- und Gleitsichtbrillen nicht optimal. Die Lesebrille deckt den 40-Zentimeter-Radius ab, die Gleitsichtbrille optimiert zusätzlich die Fernsicht. Wer aber täglich am Schreibtisch sitzt, macht über 30.000 Blickwechsel zwischen Tastatur, Arbeitsvorlage und Bildschirm. Das stellt spezielle Anforderungen an ein Brillenglas.

Officegläser, auch Nahbereichsgläser genannt, erweitern den deutlichen Sehbereich vom 40-Zentimeter-Leseabstand auf über 90 Zentimeter. Sie sorgen für entspanntes Arbeiten, angepasst an die jeweilige Tätigkeit. Sie bieten stufenlos scharfes Sehen in verschiedenen Nah- und Mitteldistanzen und schützen vor schädigenden Sitzhaltungen. Hightech-Versionen haben eine Beschichtung, die blaues Licht von Bildschirmen reflektiert. Das beugt digitalem Augenstress vor. Achtung: Nahbereichsgläser sind aber nicht zum Autofahren und Fernsehen geeignet, weil die Fernsicht unscharf ist!

Fazit

- + Leichter Wechsel zwischen dynamischem und statischem Sehen
- + Mehr Komfort durch breite Blickfelder im Zwischenbereich (Glashöhe sollte mindestens 25 Millimeter betragen)
- + Minderung der Blendwirkung
- + Steigert Leistungsfähigkeit durch Spezialanfertigung

Tipp 5

Das Gleitsichtglas ist zwar die Königsklasse unter den Sehhilfen. Dennoch gibt es Tätigkeiten, bei denen es nicht funktioniert. Für handwerkliches Arbeiten über Kopf oder beim technischen Zeichnen ist eine zusätzliche Brille nötig. Für die Arbeit am Computer empfiehlt sich eine zusätzliche Officebrille.

Verträglichkeit von Mehrstärkenbrillen und Kontaktlinsen

Mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu balancieren ist schwierig, oder? Der Gleichgewichtssinn ist nämlich direkt mit dem Sehsinn verbunden. Verändert sich plötzlich das gewohnte Sehen, kann es zu Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen kommen, bis das Gehirn den neuen Seheindruck akzeptiert hat. Das dauert oft zwei bis drei Wochen.

Alle Verfahren zur Korrektur der Alterssichtigkeit verlangen ein Umlernen. So muss man, wenn man eine Treppe hinuntergeht, den Kopf stärker nach unten neigen, denn die Stufen sind nur im mittleren und oberen Teil des Brillenglases scharf.



Quelle: Rupp + Hubrach Brillenglas

Hinweis: Schon bei ersten Anzeichen von Alterssichtigkeit lohnt die Investition in eine Gleitsichtbrille statt in eine Lesebrille. So gewöhnen sich die Augen behutsamer an die „Gleitzonen“. Und bei zunehmender Alterssichtigkeit werden weitere Umstellungen ein Kinderspiel.

Bifokal- und Trifokalgläser

Die aus der Mode gekommenen Vorgänger der Gleitsichtgläser sind Bi- oder Trifokalgläser. Die Zwei- bzw. Dreistärkenbrillen haben sichtbare Trennungen zwischen den Sehbereichen. Beim Blick von oben nach unten führt die scharfe Abgrenzung zwischen oberem Fern- und unterem Nahbereich zu einem Bildsprung.

Fazit

- + Scharfes Sehen im Nah- und Fernbereich mit nur einer Brille
- + Zweckmäßig und preisgünstig
- Harter Übergang zwischen den Korrektionsbereichen erschwert die Verträglichkeit

Kontaktlinsen bei Alterssichtigkeit

Wer mit über 40 ohne Brille auskommen möchte, findet im Fachhandel viele Kontaktlinsen zur Korrektur von Alterssichtigkeit. Eine wirkliche Alternative: Dank spezieller Flüssigkeitsspeicher und Benetzungstechnologien treten Kontaktlinsen-Unverträglichkeiten nur noch selten auf. Je nach Veranlagung des Trägers stehen drei moderne Kontaktlinsensysteme zur Verfügung.

1. Das einfachste ist das Prinzip der Monovision. Dabei wird ein Auge für die Ferne, das andere für die Nähe korrigiert. Trotz reduzierter räumlicher Wahrnehmung hat es sich als preiswerte und häufig genutzte Methode bewährt.

Die beiden anderen Verfahren ähneln der Mehrstärkenbrille. Die Linsen besitzen unterschiedlich starke Sehbereiche und werden unter dem Fachbegriff „Multifokallinsen“ zusammengefasst.

2. Die „alternierende Multifokallinse“ verfügt über einen Nahbereich und einen Fernbereich, getrennt wie bei einer Bifokalbrille. Mit gesenktem Blick gelingt das Lesen durch den Nahteil, beim Geradeausschauen wird die Ferne fokussiert. Dazu muss die Linse gut auf dem Auge gleiten. Ideal sind formstabile („harte“) Kontaktlinsen, die mit einem Gewicht in Position gehalten werden.



Quelle: Kuratorium Gutes Sehen e. V.

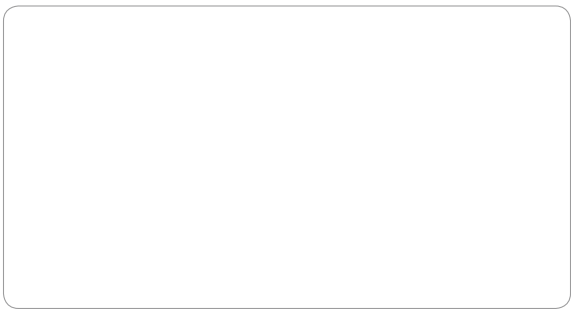
3. „Simultane Multifokallinsen“ besitzen konzentrische Ringe für die verschiedenen Sehzone in der Linsenmitte. Der Blick passiert gleichzeitig den Nah- und den Fernbereich. So entstehen parallel ein scharfes Bild und ein unscharfes Bild auf der Netzhaut. Klingt kompliziert? Nicht für das Gehirn. Es hat schon im Kleinkindalter gelernt, sich auf das scharfe Bild zu konzentrieren und den unscharfen Hintergrund auszublenden – beispielsweise bei Nebel.

Zusätzlich gibt es moderne Mischformen, zum Beispiel von Monovision und simultanem Prinzip. Der Augenoptiker oder der Augenarzt berät, welche Linse zum Träger passt. Wichtig: Multifokale Kontaktlinsen müssen individuell ausgesucht, professionell angepasst und regelmäßig überprüft werden.

Fazit

- + Kein Rutschen
- + Kein Beschlagen (Regen, Kochen)
- + Keine Blendeffekte
- + Das Sehfeld ist nicht durch eine Fassung eingeschränkt (Sport)
- Handhabung und Hygiene erfordern Eingewöhnungszeit

*Lassen Sie sich
individuell bei
uns beraten!*



Kuratorium Gutes Sehen



Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e. V. (KGS)

Werderscher Markt 15

10117 Berlin

Das Kuratorium Gutes Sehen e. V. (KGS)
leistet seit über 60 Jahren Aufklärungsarbeit
rund ums gute Sehen.