



Über 40?
Sehen wie mit 20!

Mehr Infos auf [Sehen.de](https://www.sehen.de)

Kuratorium Gutes Sehen





Mehrstärkenbrillen und -kontaktlinsen Optische Hightech-Produkte

Irgendwann ist es so weit: Die Arme sind zu kurz, die Buchstaben zu klein, die Zahlen verschwimmen. Alterssichtigkeit macht sich bemerkbar. Das ist vielleicht anstrengend – aber ganz normal und ungefährlich. Und das Gute daran ist: Der Fachmann kann helfen. Denn mit der richtigen Korrektur kann man wieder sehen wie mit 20.

Manchmal ist eine Lesebrille ein guter Einstieg. Doch irgendwann wird das ständige Auf- und Absetzen lästig. Menschen, die ohnehin schon auf eine Brille angewiesen sind, müssen jetzt auch noch zwischen Lese- und Standardbrille wechseln. Aber auch hier gibt es Abhilfe: Mehrstärkenbrillen und -kontaktlinsen erlauben entspanntes Sehen – gleichzeitig in die Nähe und in die Ferne.

Was ist Alterssichtigkeit?

Laut Fachbuch ist Alterssichtigkeit (Presbyopie) eine allmählich auftretende Sehschwäche im Nahbereich. Um Objekte klar sehen zu können, krümmt ein kleiner Muskel im Auge die Linse. Mit zunehmendem Alter verlieren Linse und Muskel jedoch ihre Flexibilität.

Die Alterssichtigkeit beginnt bei jedem mit etwa 40 bis 45 Jahren. Die Folge: Beim Lesen wird der Griff zur Lesebrille obligatorisch. Mit einer Ausnahme: Einige Menschen mit schwacher Kurzsichtigkeit können nach Einsetzen der Alterssichtigkeit ohne Brille prima lesen. Bei ihnen gleicht die Kurzsichtigkeit die nachlassende Sehkraft im Nahbereich aus.



TIPP 01

Wenn Sie sich für Gleitsichtgläser interessieren, sollten Sie schon bei der Fassungs Auswahl auf die Glasgröße achten: Zu schmale oder zu kleine Gläser sind für den Gleitsichtschliff nicht immer optimal. Fragen Sie Ihren Augenoptiker um Rat.

TIPP 02

Informieren Sie Ihren Augenoptiker, in welchen Bereichen die Brille korrigieren soll. So stellt beispielsweise die Bildschirmarbeit – und hier insbesondere der Arbeitsabstand zum Monitor – spezielle Anforderungen (siehe Nahbereichsgläser).

Gleitsichtgläser: Tipps f

Gleitsichtgläser

Menschen, die im Alltag schon auf eine Brille angewiesen sind, benötigen mit dem Einsetzen der Alterssichtigkeit zusätzlich eine Lesebrille. Das kann anstrengend werden. Denn egal ob im Restaurant, am Bahnhof oder beim Schmökern auf der Couch: Jetzt ist ständiges Brillenwechseln angesagt. Oder auch nicht. Eine unkomplizierte Alternative sind nämlich Gleitsichtgläser. Sie ermöglichen scharfe Sicht in alle Entfernungen. Der Übergang zwischen den Korrektionszonen ist dabei „gleitend“, also unsichtbar. Die Anordnung der Sehbereiche ist so gestaltet, dass der Blick immer automatisch durch die Zone des Brillenglases fällt, die eine entsprechende Korrektur bietet.

Gleitsichtgläser gibt es als Mineralgläser oder aus modernem Kunststoff, wobei letzterer aufgrund seiner Leichtigkeit sehr viel beliebter ist.

Hightech-Ausstattungen wie Entspiegelungen, Härтungen, Schmutz abweisende und Antibeschlag-Beschichtungen verbessern Tragekomfort und Langlebigkeit. Auch bei Sonne muss keinesfalls auf Sehqualität verzichtet werden. Sonnenbrillen gibt es auch mit Gleitsichtgläsern. Ihr Augenoptiker berät Sie auch hier gern.

TIPP 03

Standard-Gleitsichtgläser gibt es von allen namhaften Herstellern. Doch Vorsicht bei scheinbar billigen No-Name-Produkten. Die Herstellung von Gleitsichtgläsern ist aufwändig und kompliziert. Allzu günstige Angebote sollten deshalb genau hinterfragt werden.



Foto: Huba



Foto: Rodenstock GmbH

Individuelle Gleitsichtgläser

Gibt es noch eine Verbesserung zum Gleitsichtglas? Selbstverständlich! Schließlich gibt es auch zum Anzug von der Stange eine Steigerung – die Maßfertigung. Jeder Mensch sieht anders. Sogar eineiige Zwillinge haben unterschiedliche Augen und damit ein unterschiedliches Sehverhalten. Je nach Herstellerkonzept fließen verschiedene Faktoren in die Berechnung des individuellen Gleitsichtglases ein: Kopfform, Brillenmodell, persönliche Vorlieben und die individuellen Sehgewohnheiten.

All diese Faktoren haben Auswirkungen auf die Größe und Anordnung der einzelnen Sehzonen im Glas. Das Ergebnis: „Maßgeschneiderte“ Gleitsichtgläser mit einer Verträglichkeit von annähernd 100 Prozent.

Individualisierte Gleitsichtgläser

- + Scharfes Sehen in alle Entfernungen mit nur einer Brille
- + Keine sichtbare optische Trennung der Sehzonen
- + Sehr gute Verträglichkeit
- + Individuelle Anpassung an die persönlichen Sehgewohnheiten

TIPP 04

Standard oder Maßarbeit: Das Standardprodukt passt oft schon sehr gut. Der Aufpreis für die Maßfertigung kann sich aber im Einzelfall auszahlen.

ür den Kauf



Foto: Hoya

Nahbereichsgläser

Arbeiten Sie viel am Computer? Handwerken, musizieren und kochen Sie gerne? Vielleicht kennen Sie danach das Gefühl von Verspannungen, Kopfschmerzen oder müden Augen. Oft liegt das an der fehlenden oder falschen Brille. Gerade für kurze und mittlere Sehdistanzen sind Lese- oder Gleitsichtbrille meist keine optimale Wahl: Eine Lesebrille verschafft klare Sicht bis zu einer Entfernung von ca. 40 cm. Mit einer Gleitsichtbrille sieht man zwar in alle Entfernungen scharf, allerdings ist der Fernbereich besonders groß, der Nahbereich hingegen etwas eingeschränkt.

Für Arbeiten im erweiterten Nahbereich gibt es daher sogenannte Nahkomfortgläser. Sie bieten stufenlos scharfes Sehen in verschiedenen Nahdistanzen – über den Sehbereich einer Lesebrille hinaus. Gezielt an die besonderen Anforderungen der jeweiligen Tätigkeit angepasst, ermöglichen sie entspanntes und ermüdungsfreies Arbeiten – ob zu Hause oder im Büro. Allerdings sind Nahbereichsgläser nicht zum Autofahren oder Fernsehen geeignet. Sie ermöglichen keine ausreichend scharfe Fernsicht. Hier sorgt dann wieder die „klassische“ Gleitsichtbrille für guten Durchblick.

TIPP 05

Das Gleitsichtglas ist zwar das „Schweizer Taschenmesser“ unter den Sehhilfen. Dennoch gibt es Situationen, in denen eine Gleitsichtbrille nicht funktioniert – beispielsweise bei speziellen handwerklichen Arbeiten über Kopf. Dann sollten Sie eine zusätzliche Brille zur Hand haben.

Verträglichkeit von Mehrstärkenbrillen und -kontaktlinsen

Versuchen Sie einmal mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu balancieren. Schwierig, oder? Der Gleichgewichtssinn des Menschen ist nämlich direkt mit dem Sehsinn verbunden. Verändern Sie plötzlich Ihr gewohntes Sehen, kann es zu Schwindelgefühlen kommen, bis das Gehirn den neuen Seheindruck akzeptiert hat.

So erfordern alle Verfahren zur Korrektur der Alterssichtigkeit ein Umlernen. Es dauert manchmal ca. 2 bis 3 Wochen, bis man sich richtig wohl und sicher fühlt. Der ein oder andere tut sich beispielsweise anfänglich beim Treppensteigen schwer.

Eine gute Alternative: Lassen Sie sich schon bei ersten Anzeichen von Alterssichtigkeit statt einer Lesebrille eine Gleitsichtbrille anfertigen. Die Augen gewöhnen sich so schnell an die „Gleitzone“. Der Vorteil: Sie haben auch bei zunehmender Sehstärke für den Nahbereich kaum Umstellungsschwierigkeiten.

Hinweis: Zu kleine Brillengläser können die Verträglichkeit erschweren. Was „ausreichend groß“ in Ihrem speziellen Fall ist, weiß auf jeden Fall Ihr Augenoptiker.



Foto: KGS

Bifokalgläser

Die preiswerteste aber weniger schöne Alternative zu Gleitsichtgläsern sind Bifokalgläser. Diese vereinen sozusagen zwei Brillen in einer – aber ohne Übergangszone.

Der Trick dabei: Beim Lesen wird meist nach unten geschaut. Und genau in diesem Bereich befindet sich die Zusatzlinse. Der Rest des Glases ist für die Korrektur des Fernbereichs reserviert. Brillenwechsel ist also auch hier überflüssig. Bifokalgläser sind qualitativ hochwertig, aber im Vergleich zu Gleitsichtgläsern eine weniger elegante und technisch etwas in die Jahre gekommene Lösung.

Der Nachteil ist die deutlich sichtbare Trennungslinie zwischen den Sehbereichen. Häufig wird diese als störend empfunden.

Bifokale Gläser

- + Scharfes Sehen im Nah- und Fernbereich mit nur einer Brille
- + Finanziell attraktiv
- Ästhetisch weniger ansprechend durch deutlich sichtbare Trennlinie zwischen den Glasstärken
- Harter Übergang zwischen den Korrektionsbereichen erschwert die Verträglichkeit



Kontaktlinsen bei Alterssichtigkeit

Für Menschen, die auch mit über 40 weitgehend ohne Brille auskommen möchten, gibt es im Fachhandel Kontaktlinsen zur Korrektur von Alterssichtigkeit. Die Vorteile: Sie rutschen nicht, keine Fassung schränkt den Blick ein und sie können auch nicht beschlagen. Zudem verfügen sie mittlerweile über einen ausgezeichneten Tragekomfort. Dank spezieller Flüssig-

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.

Kontakt

KGS-Infoservice
Telefon: 0 30 41 40 21-40
Telefax: 0 30 41 40 21-41
E-Mail: infoservice@sehen.de
Internet: www.kgs-info.de

keitsspeicher und Benetzungstechnologien treten Unverträglichkeiten nur noch sehr selten auf. Eine Brille sollte dennoch zur Grundausstattung eines jeden Kontaktlinsenträgers gehören.

Kontaktlinsensysteme

Je nach Veranlagung des Nutzers kann der Fachmann zur Korrektur der Alterssichtigkeit zwischen drei modernen Kontaktlinsensystemen wählen. Die einfachste Variante ist ein sogenanntes „**Monovisions-System**“. Dabei wird ein Auge für die Ferne korrigiert, das andere für die Nähe. Trotz geringer Einschränkungen im täglichen Gebrauch hat sie sich als eine der preiswertesten und am häufigsten angewandten Methoden zur Korrektur von Alterssichtigkeit bewährt.

Die beiden anderen Verfahren verwenden, wie bei der Mehrstärkenbrille, Linsen mit unterschiedlich starken Sehbereichen. Sie werden unter dem Fachbegriff „**Multifokallinsen**“ zusammengefasst.

Eine dieser Kontaktlinsenarten verfügt über einen klar getrennten unteren Nah- und einen oberen Fernbereich, ähnlich einer Bifokalbrille. Senkt man den Blick, so kann man durch den Nahteil lesen, schaut man geradeaus, sieht man in die Ferne scharf. Um dies zu erreichen, müssen die Kontakt-

linsen auf dem Auge gut gleiten. Das ist fast nur mit formstabilen („harten“) Kontaktlinsen möglich. Diese Systeme werden in der Fachsprache „**alternierende Multifokallinsen**“ genannt.

Bei der anderen Variante sind Fern- und Nahbereiche so in der Linsenmitte angeordnet, dass man gleichzeitig durch Nah- und Fern-Sehbereiche schaut. Dadurch wird parallel ein scharfes und ein unscharfes Bild auf die Netzhaut projiziert. Das klingt ein wenig kompliziert, doch das Gehirn hat schon im Kleinstkindalter gelernt, sich wie im Nebel auf das scharfe Bild zu konzentrieren und den unscharfen Hintergrund auszublenden. Diese Systeme heißen „**simultane Multifokallinsen**“.



Weitere Informationen zum Thema „Sehen“ finden Sie auf der Internetseite www.sehen.de.

Anpassung – mit Sicherheit beim Spezialisten

Jedes Auge ist einzigartig. Jede Fehlsichtigkeit ist es auch. Welche Kontaktlinse zur Anwendung kommt, ist von sehr vielen Parametern abhängig. Deshalb müssen Kontaktlinsen individuell ausgesucht, professionell angepasst und regelmäßig gecheckt werden. Alles andere wäre Leichtsinn mit dem Risiko, die Augen dauerhaft zu schädigen.





Über 40?
Sehen wie mit 20!

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von

