

Medienservice

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

rund ums gute Sehen

September 2008

03 Kinder sehen Brillen locker



Heißt es nach einer Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt „Ihr Kind braucht eine Brille“, sind Eltern oft besorgt: Wie werden Freunde und Mitschüler reagieren? Eine Studie zerstreut eventuelle Sorgen um die Legende von der Brillenschlange

05 Brillen machen schlau



Dr. Jeff Walline ist einer von sechs Wissenschaftlern, die zwei Jahre lang untersucht haben, wie Kinder zwischen sechs und zehn Jahren auf Fotos von Kindern mit und ohne Brille reagieren. Das KGS hat mit dem Forscher über die Ergebnisse gesprochen

06 Kinderaugen im Fokus



Die gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen alleine reichen nicht aus, um Sehfehler bei Kindern in jedem Fall zu entdecken. Zwei Optometristen und ein Wissenschaftler erklären, worauf Eltern achten sollten

09 Gute Fahrt mit guter Sicht



Nasses Laub macht die Straße zur Rutschbahn, der erste Nachtfrost droht, morgens sind ABC-Schützen auf der Straße. Im Herbst brauchen Autofahrer ein geschärftes Bewusstsein für Gefahren und klare Sicht

11 Tatort Augenoptiker: Was heißt eigentlich ...



Dioptrien. Polarisierend. Presbyop. Beim Brillenkauf trifft mancher willige Käufer auf Fachbegriffe, mit denen er so gar nichts anfangen kann. Hier ein Spickzettel unter dem Motto „Was Sie schon immer mal wissen wollten, sich aber nie zu fragen getraut haben“

Impressum

Herausgeber
Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)
Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin
Tel.: 0 30 / 41 40 21-22
Fax: 0 30 / 41 40 21-23
E-Mail: presse@sehen.de
Internet: www.sehen.de
V.i.S.d.P.: Sven Behrens

Das Kuratorium Gutes Sehen leistet seit fast 60 Jahren Aufklärungsarbeit rund ums gute Sehen.

Alle Artikel und Bilder des Medienservice können, auch auszugsweise, gerne honorarfrei weiterveröffentlicht werden. Textdateien und offsetdrucktaugliche Bild-dateien stehen zum bequemen Download unter www.sehen.de bereit. Wir bitten lediglich höflich um die Zusendung eines Belegexemplares. Vielen Dank.

Realisierung
H zwo B GmbH, Erlangen
E-Mail: info@h-zwo-b.de

Kuratorium Gutes Sehen



editorial

Herzlich willkommen!

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

einst war die Brillenschlange ein gefürchtetes Wesen: Mitschülerinnen und Mitschüler mit Brille, die mit diesem Schmähwort belegt wurden, hatten es nicht leicht. Und heute?

Ein amerikanisches Wissenschaftlerteam hat nun erstmals untersucht, ob Brille tragende Kinder bei ihren Altersgenossen weniger gut angesehen sind. Das erstaunliche Ergebnis: Kinder sehen die Brille völlig neutral, sie ist kein Auslöser für eventuelle Hänseleien. Und das, obwohl die Vereinigten Staaten in Sachen Brillenmode Europa traditionell noch um einiges hinterherhinken, also auch die Akzeptanz der Brille unter Erwachsenen noch deutlich niedriger liegen dürfte als hierzulande!

Aufgrund dieser Studie haben wir uns entschieden, in der Ihnen vorliegenden Ausgabe des Medienservice das Thema Kind und Sehen etwas prominenter zu beleuchten. Wir stellen neben der Studie in einem Beitrag exemplarisch zwei Augenoptiker vor, die besonders erfahren im Umgang mit Kindern sind, und lassen mit Dr. Wolfgang Wesemann als Dozent an der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln einen weiteren Experten zu Wort kommen.

Eng verknüpft mit dem Thema Kind und Sehen ist, gerade zu Beginn des Schuljahres, das Thema Sehen im Straßenverkehr: Die Schulkinder sind wieder zahlreich unterwegs, zugleich wird das Wetter schlechter, die Tage trüber und damit die Sicht schlechter. Daher einige Tipps zum Sehen im Straßenverkehr und zur passenden Brille.

Damit unser Medienservice seinem Charakter als Ratgeber rund um die Brille gerecht wird, haben wir uns entschlossen, die wichtigsten augenoptischen Fachbegriffe rund um die Brille lesernah zu erklären.

Wir hoffen, dass wir wieder einen interessanten und informativen Themenmix für Sie zusammengestellt haben. Sollte Ihnen die ein oder andere Information fehlen oder sollten Sie eine Themenanregung für unsere kommende Ausgabe – Schwerpunktthema Styling – haben, dann melden Sie sich bitte bei uns.

Herzliche Grüße,

Ihr KGS-Medienservice-Team

Kontakt



Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22

Fax: 030 / 41 40 21-23

presse@sehen.de

→ Studie: Was denken Kinder über Kinder mit Brille?

Kinder sehen Brillen locker

(KGS) Der erste Zahn, die ersten Schritte: Eltern verfolgen die Entwicklung ihrer Kinder mit Freude und Spannung. Im Kindergarten und in der Schule hoffen sie, dass ihr Kind Freunde findet und gut zurecht kommt. Heißt es nach einer Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt „Ihr Kind braucht eine Brille“, sind Eltern oft besorgt: Wie werden Freunde und Mitschüler reagieren? Eine Studie zerstreut eventuelle Sorgen um die Legende von der „Brillenschlange“

Wissenschaftler vom Southern California College of Optometry untersuchten erstmals, welchen Einfluss eine Brille auf das Ansehen von Kindern bei ihren Altersgenossen hat. Die 2007 in der englischen Zeitschrift *Ophthalmic and Physiological Optics* veröffentlichten Ergebnisse ihrer Studie „What do kids think about kids in eyeglasses?“ sind nur auf den ersten Blick überraschend – schließlich wäre Sympathieträger Harry Potter ohne Brille nicht denkbar. Kurz gesagt: Ob ein Kind eine Brille trägt, ist bei der Auswahl eines Spielkameraden ziemlich egal.



Für die Studie fotografierten die Wissenschaftler Porträts von Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren. Anschließend retuschierten sie eine Brille in das Gesicht des Kindes hinein. So hatten sie zwei identische Kinderporträts, die sich eben nur durch die Brille unterschieden. Diese Fotos wurden insgesamt 80 Kindern vorgelegt, ebenfalls zwischen sechs und zehn Jahren alt. Sie sollten beurteilen, welches Kind intelligenter und besser aussieht und welches sie für sportlicher, schüchterner und ehrlicher halten. Zuletzt fragten die Tester, mit welchem Kind sie lieber spielen würden.

Unbefangener Umgang mit Brille

Die Studie der amerikanischen Wissenschaftler bringt interessante Erkenntnisse ans Licht: Viele Kinder glauben, dass gleichaltrige Kinder mit Brille intelligenter seien als andere. Zwar könne dieser Eindruck nach Meinung der Wissenschaftler auch durch die Medien transportiert worden sein. Das ändere jedoch nichts an der grundsätzlichen

Das Wichtigste in Kürze

- Die Sorge vieler Eltern, ihre Kinder könnten durch eine Brille von anderen Kindern benachteiligt werden, ist unbegründet
- Eine Brille hat keinen Einfluss darauf, wie andere Kinder ihre Spielkameraden hinsichtlich Schüchternheit, Ehrlichkeit, Attraktivität oder Sportlichkeit einschätzen
- Kinder halten Kinder mit Brille für intelligenter
- Kinder spielen mit Brillenträgern ebenso gerne wie mit Kindern ohne Brille

Ob ein Kind eine Brille trägt, ist bei der Auswahl des Spielkameraden egal.

(Bild: Frank Sonnenberg / KGS)

Einschätzung der Kinder. Die Studie kann jedenfalls ausschließen, dass Kinder sich bei der Beurteilung von Schüchternheit, Ehrlichkeit, Attraktivität oder Sportlichkeit ihres Gegenübers von einer Brille beeinflussen lassen.

„Die Studie bestätigt, wie unbefangenen Kinder mit der Brille umgehen“, sagt Dr. Jeff Walline, Assistant Professor am College of Optometry der Ohio State University in Columbus/Ohio. „Die interessanteste Frage war für uns, ob die Brille Kinder bei der Wahl ihrer Spielkameraden beeinflusst. Zum Glück interessiert es Kinder nicht, ob ihr Spielkamerad eine Brille trägt oder nicht. Also brauchen sich Kinder keine Sorgen zu machen, durch Brilletragen weniger beliebt zu sein.“

Unentdeckte Sehschwächen sind problematisch!

Und auch Eltern müssen nun keine Scheu mehr davor haben, die Augen ihrer Kinder beim Fachmann untersuchen zu lassen. „Ich empfehle allen Eltern, die Augen ihrer Kinder einmal von einem Augenarzt untersuchen zu lassen, um Folgeprobleme zu vermeiden“, sagt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen in Berlin. Ihr Aufruf hat einen ernsten Hintergrund: Untersuchungen haben gezeigt, dass 18 Prozent der Kinder im Vorschulalter schlecht sehen. Aber nur gut zehn Prozent der untersuchten Kinder hatten bereits eine augenärztliche Untersuchung absolviert. Unerkannte Sehschwächen hemmen die Kinder in ihrer Entwicklung, sie machen ihnen gerade in den ersten, wichtigen Schuljahren das Lesen und Lernen schwer. Viele der typischen Sehprobleme im Kindesalter ließen sich ganz einfach durch eine passende Kinderbrille ausgleichen. Einige Augenoptiker haben sich sogar speziell auf die junge Kundschaft spezialisiert – zwei Beispiele sind auf den folgenden Seiten vorgestellt.

Infoservice

Wenn Sie Interesse an einer Zusammenfassung der Studie „What do kids think about kids in eyeglasses?“ des Southern California College of Optometry haben (PDF-Format, in englischer Sprache), schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Betreff „Studie Kinder“ an die Adresse kgs-infoservice@sehen.de

Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter
www.sehen.de/presse

Kontakt

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22

Fax: 030 / 41 40 21-23

presse@sehen.de

→ Kind und Sehen

Brillen machen schlau

(KGS) Zwei Jahre lang haben sechs Wissenschaftler der Ohio State University College of Optometry und des Southern California College of Optometry 80 Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren zu 24 Bild-Paaren befragt. Die Bild-Paare zeigten jeweils ein und dasselbe Kind mit identischem Gesichtsausdruck, einmal mit und einmal ohne Brille. Das KGS hat mit Dr. Jeff Walline, einem der beteiligten Wissenschaftler, gesprochen

KGS: Dr. Walline, hat Sie das Ergebnis der Studie überrascht?

Dr. Walline: Ehrlich gesagt: Nein. Wir hatten erwartet herauszufinden, dass Brillenträger schlauer aussehen würden. Unsere Ergebnisse decken sich mit dem, was unter Psychologen schon länger bekannt ist.

KGS: Zur Wahrnehmung von Erwachsenen und Brille gab es in der Vergangenheit Studien. Welche Stereotypen werden denn am häufigsten mit erwachsenen Brillenträgern in Verbindung gebracht?

Dr. Walline: Erwachsene tendieren zu denken, dass Brillenträger intelligenter, schüchterer, ehrlicher und unabhängiger sind. Die Antworten von Kindern und Erwachsenen sind sich ziemlich ähnlich. Insbesondere männliche Brillenträger werden vom Gegenüber häufig als attraktiver und sportlicher wahrgenommen.

KGS: Welche Rolle spielen Ihrer Meinung nach Gesellschaft und Medien bei der Eigen- und Fremdwahrnehmung?

Dr. Walline: In der Gesellschaft und in den Medien werden Kluge und Streber oft als Brillenträger dargestellt. Ich denke, das hat schon im Kindesalter einen großen Einfluss auf unsere Urteile.

KGS: Was würden Sie Augenoptikern im Umgang mit Kindern für die Praxis raten?

Dr. Walline: Einige Kinder hassen es, Brillen zu tragen. Man könnte diesen Kindern erzählen, dass sie mit Brille auf andere Kinder intelligent wirken. Das ist nun sogar wissenschaftlich belegt.

KGS: Last, but not least – sind Sie ein Brillentyp?

Dr. Walline: Ich fühle mich mit Kontaktlinsen wohler. In Zukunft werde ich vielleicht Brille tragen, wenn ich zu einem Vorstellungsgespräch gehe. Das lässt mich schlauer aussehen, das ist jetzt wissenschaftlich erwiesen (lacht).



Dr. Jeff Walline vom College of Optometry der Ohio State University.
(Bild: privat)

Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter
www.sehen.de/presse

Kontakt

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)
Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22
Fax: 030 / 41 40 21-23
presse@sehen.de

➔ Augenoptiker für Kinder

Kinderaugen im Fokus

(KGS) Eltern kennen die gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen, bei dreien dieser Untersuchungen liegt das Augenmerk auch auf dem Sehsinn: die U5 im sechsten und siebten Lebensmonat, die U8 im Alter von 3½ bis vier Jahren und die U9 mit etwa fünf Jahren, wenn es bald in die Schule geht. Die Momentaufnahmen reichen aber nicht, um Sehfehler zu entdecken. Viele Kinder können Sehschwächen für einen Moment ausgleichen. Die Optometristen Frank Bücher (Kamen) und Egon Weiler (Knittlingen) sowie Dr. Wolfgang Wesemann, Dozent an der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln (HFAK), erklären, worauf Eltern beim Sehen ihrer Kinder achten sollten

Für Frank Bücher sind unentdeckte Sehfehler von Kindern ein Problem – aber ein vermeidbares: „Wenn das Problembewusstsein von Eltern, Lehrern und Schulämtern höher wäre, hätten es viele Kinder leichter. Ein fachgerecht durchgeführter Sehtest dauert nicht lange, könnte aber Entwicklungsprobleme vieler Kinder lösen.“ Aus seinen Erfahrungen mit Sehtests an Grundschulen weiß Bücher, dass bis zu 20 Prozent der Kinder einer Grundschulklasse an Sehproblemen leiden. Ein ähnliches Bild zeigt eine repräsentative Studie der Berliner Augenärzte Dr. Christoph Wiemer und Dr. Peter Kaulen aus dem Jahr 2005. Die Ärzte untersuchten die Sehfähigkeit von mehr als 6.000 Berliner Kindergartenkindern. 18 Prozent der jungen Probanden zeigten Sehschwächen, aber nur gut zehn Prozent der untersuchten Kinder hatten bereits eine augenärztliche Untersuchung absolviert.

Dabei haben unentdeckte Sehschwächen teilweise gravierende Folgen. Kinder mit Sehfehlern haben häufig Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme. Beim Sport und beim Toben auf dem Schulhof fallen sie durch Unbeholfenheit auf. Büchers Kollege Egon Weiler, ausgebildeter Optometrist, berichtet von noch schlimmeren Fällen: „Ich hatte ein Mädchen bei mir, dem von früh bis mittags immer übel war. Die Ärzte konnten keine organische Erkrankung finden, waren ratlos. Dabei waren es einfach nur die Augen! Mit der passenden Brille konnte das Kind regelmäßig am Unterricht teilnehmen.“

Das Wichtigste in Kürze

- Unentdeckte Sehfehler können die Entwicklung eines Kindes hemmen
- Typische Anzeichen sind Konzentrationsmängel, Leseunlust oder Unbeholfenheit beim Sport
- Einige Augenärzte und Augenoptiker haben sich auf Kinder spezialisiert.
- Kinderbrillen sollten mehrmals im Jahr und nach einem Wachstumsschub überprüft werden
- Kinderbrillen kosten deutlich weniger als Korrektionsbrillen für Erwachsene
- Gerade in den ersten Lebensjahren kann eine Behandlung durch den Augenarzt entscheidend dazu beitragen, den Sehsinn der Kinder voll zu entwickeln



Ich sehe was, was du nicht siehst.

(Bild: Frank Sonnenberg / KGS)

Optometrie

Als Optometrie wird ein Teilbereich der Augenoptik bezeichnet. Schwerpunkt der Optometrie ist die Korrektur von Fehlsichtigkeiten auf Basis der physiologischen und der physikalischen Optik.

Sehen muss gelernt werden

In Fachkreisen unumstritten, aber bei Lehrern und Eltern noch weitgehend unbekannt ist die Tatsache, dass Kinder das richtige Sehen lernen müssen. Egon Weiler erklärt: „Kinder haben keine Vergleichsmöglichkeiten: Sie halten ihr Sehen für normal und beklagen sich nicht, wenn sie undeutlich sehen. Sie werden allenfalls verhaltensauffällig.“ Wenn Kinder eigentlich eine Brille brauchen, aber keine haben, müssen sie sich beim Lesen stärker konzentrieren. Das geht eine Zeitlang gut, aber nicht auf Dauer. „Dann beginnen die Beschwerden“, sagt Weiler. Typische Symptome, bei denen Eltern hellhörig werden sollten, sind Konzentrationsmängel, Leseunlust, Probleme im Deutschunterricht oder Widerwillen beim Ausmalen und Ausschneiden. Auch Unsicherheiten in der Sprache, beim Sportunterricht, beim Treppensteigen oder beim Laufen über unebenen Boden können Anzeichen für Sehprobleme sein. Auch wenn das Kind gern den Kopf schief hält, an Gegenständen vorbeigreift, sich grundsätzlich ungeschickt anstellt oder über Augenbrennen und Lichtempfindlichkeit klagt, häufig blinzelt oder an Augenentzündungen leidet, ist Vorsicht geboten – und der Gang zum Augenarzt dringend angeraten.

„Damit die Sehentwicklung einwandfrei ablaufen kann, muss ein Augenfehler so früh wie möglich gefunden und korrigiert werden“, meint Dr. Wesemann von der HFAK. „Bei Kindern bis zehn Jahren sollte man diese Untersuchung mindestens einmal mit speziellen Augentropfen durchführen, damit wird das Ergebnis sehr zuverlässig. Dies geht am besten in einer Augenarztpraxis, die sich auf Kinderaugenheilkunde spezialisiert hat.“ Schlechtes Sehen kann auch erblich sein. Tragen also schon die Eltern oder Geschwister starke Brillen oder wird in der Familie geschleiert, sollten auch unauffällige Kinder möglichst schon früh zur Untersuchung.

König Kunde Kind

Bei der Suche nach einem Augenoptiker mit Kindererfahrung sollten Eltern sorgfältig vorgehen: Bunte Schilder im Schaufenster eines Augenoptikers gewährleisten noch



Allein bunte Bilder im Schaufenster machen noch keinen guten Kinder-Augenoptiker aus. Eine kindgerechte Umgebung aber nimmt den Kindern die Nervosität. (Bild: Frank Bücher, Kamen)

Links

Weitere Informationen gibt es auf der Webseite der „Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie“: www.wvao.org. Die Seite www.kind-und-sehen.de gibt ebenfalls einen breiten Überblick.

Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter
www.sehen.de/presse

Kontakt

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22

Fax: 030 / 41 40 21-23

presse@sehen.de



Optometrist Frank Bücher besucht jährlich etwa 20 Grundschulen. Er führt dort Sehtests durch und erklärt den Kinder dabei, wie das Auge funktioniert. Das Ganze macht Bücher ehrenamtlich, „ist doch klar!“
(Bild: Frank Bücher, Kamen)

keine gute Beratung. Der persönliche Kontakt mit dem Augenoptiker hilft eher weiter. Frank Bücher berichtet, wie er auf seine jungen Besucher zugeht: „Erstens: Ich betrachte immer die Kinder, und nicht die Eltern, als meine Kunden. Zweitens: Ich muss mir bewusst machen, was Kinder beim Sehtest artikulieren können und was nicht, und daraus die richtigen Schlüsse ziehen. Drittens: Kinder fordern Aufmerksamkeit. Wenn ich nicht hundertprozentig bei der Sache bin, merken die Kinder das sofort und machen nicht mehr richtig mit. Wer nur schnell-schnell verkaufen will, sollte keine Kinderbrillen machen, da ist die Marge ohnehin nicht so hoch.“

Bei der Bestimmung der Sehschärfe verwenden beide Optometristen Sehtesttafeln mit einfachen Symbolen. Buchstaben oder Zahlen sind für Grundschulkindern nicht geeignet, aber auch Bilderserien, die beispielsweise Tannenbäume zeigen, sind problematisch. „Kinder aus Migrantenfamilien können mit Weihnachtsbäumen nichts anfangen“, bringt es Egon Weiler auf den Punkt.

Freie Wahl bei der Fassung

Wichtigster Schritt beim Kauf einer Kinderbrille ist die kindgerechte Fassungsauswahl. Dabei sollten Kinder freie Hand haben. Frank Bücher: „Die beste Brille bringt nichts, wenn sie ungerne und damit selten getragen wird.“ Daher sind Kinderbrillen mittlerweile in allen Farben, Größen und oft auch mit den aktuellen Comic-Helden verziert erhältlich.

Funktional erfüllen die allermeisten erhältlichen Fassungsmodelle die Grundvoraussetzungen an Kinderbrillen: Sie sind leicht und flexibel, dabei robust und auf den Kinderkopf anpassbar. Augenoptiker achten natürlich auch darauf, dass die Brillengläser nicht zu groß geraten, und berücksichtigen den unterschiedlich breiten Nasenrücken bei Kindern. Etwa viermal im Jahr oder nach einem deutlichen Wachstumsschub sollten der Sitz der Brille und die Kinderaugen überprüft werden. Eltern, die nun besorgt an die zu erwartenden Kosten denken, kann Frank Bücher beruhigen: „Kinderbrillen sind deutlich günstiger als Korrektionsbrillen für Erwachsene. Also bitte nicht auf Vorrat kaufen: Kinder können in ihre Brillen nicht hineinwachsen.“

→ Auto und Sehen

Gute Fahrt mit guter Sicht

(KGS) Der Sommer ist vorbei, die Tage werden kürzer, das Tageslicht weniger. Nasses Laub macht die Straße zur Rutschbahn, der erste Nachtfrost droht, dazu sind morgens unerfahrene ABC-Schützen auf der Straße. Im Herbst brauchen Autofahrer ein geschärftes Bewusstsein für Gefahren. Das allein reicht aber nicht. Zuerst benötigt der Fahrer klare Sicht. Dabei ist nicht nur die Pflege des fahrbaren Untersatzes mit Scheinwerferreinigung und Putzen der Windschutzscheibe wichtig. Auch die Sehkraft verdient einen Rundum-Check. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Drittel aller Verkehrsteilnehmer schlecht sieht

Rund 85 Prozent aller Informationen nehmen Menschen über die Augen auf. Das bedeutet: Wer nicht perfekt sieht, lebt im Straßenverkehr gefährlich. Daran können auch die beste Sicherheitstechnologie im Auto und regelmäßige Inspektionen nichts ändern. Deshalb empfiehlt Dr. Klaus Brüggemann, Geschäftsführer des Verband der TÜV e.V. (VdTÜV) in Berlin, den Autofahrern regelmäßige Sehtests: „Wie beim Auto manche Mängel schleichend auftreten, lässt auch die Sehleistung der Augen oft unmerklich nach. Deshalb sollten – das ist die Faustregel – die Autofahrer alle zwei Jahre zum Sehtest, gerade so, wie der Wagen alle zwei Jahre zur Hauptuntersuchung vorgefahren werden muss.“ Damit der Sehtest nicht in Vergessenheit gerät, hat Brüggemann den Tipp parat, beides zu verbinden und Routine werden zu lassen: „Erst das Auto zum TÜV, dann zum Augenoptiker oder Augenarzt. Beides ist rasch erledigt.“ Kommen dem Autofahrer zwischenzeitlich Zweifel an seiner Sehkraft, sollte er den Gang zum Sehtest natürlich nicht aufschieben, sondern gleich die Sehkraft prüfen lassen. Dazu rät Wolfgang Spinler, Geschäftsführer des Automobilclub von Deutschland (AvD): „Der leiseste Zweifel an der Sehschärfe sollte Anlass genug sein, den Sehsinn überprüfen zu lassen.“

Tipps für die perfekte Autofahrerbrille

Braucht der Autofahrer eine Sehkorrektur, sollte er dies mit dem Augenoptiker besprechen, denn nicht jedes Brillenmodell ist gleich gut für das Autofahren geeignet. Die ideale Brille fürs Autofahren hat ausreichend große Gläser, schmale Fassungsränder und dünne Bügel und schränkt damit das Gesichtsfeld kaum ein. Sinnvoll sind einige Zusatzausstattungen: Wenn in der dunklen Jahreszeit Autos mit Licht fahren und die

Das Wichtigste in Kürze

- Gerade im Herbst müssen Autofahrer für klare Sicht im Straßenverkehr sorgen
- Alle zwei Jahre sollten Autofahrer ihre Augen bei einem Sehtest untersuchen lassen
- So wird der Sehtest nicht vergessen: Am besten den Termin der Hauptuntersuchung mit einem Termin zum Sehtest verbinden
- Groß, entspiegelt und polarisierend – so sieht die ideale Brille für den Straßenverkehr aus

Tipps

Autofahrer können selbst erkennen, ob sich ihre Sehstärke verändert hat, etwa während der Fahrt auf der Autobahn: Wer gesunde Augen oder eine richtig angepasste Brille hat, kann die Schrift auf Abfahrtschildern schon aus einer Entfernung von 100 Metern lesen. Verschlechtert sich die Sehleistung nur um eine Dioptrie, wird die Schrift erst aus einer Distanz von 25 Metern lesbar.



Auf deutschen Straßen glaubt jeder Dritte Autofahrer nicht so recht an seine Sehschärfe. Gerade im Herbst und Winter treten Sehschwächen deutlich zu Tage. Höchste Zeit für einen Sehtest.

(Bild: Essilor)

Umgebung beleuchtet ist, stoppen entspiegelte Gläser lästige Reflexionen auf dem Brillenglas. Ein weiterer Effekt: Spiegeln die Gläser weniger, dringt automatisch mehr Licht durch das Brillenglas und kann vom Auge aufgenommen werden. Bei Fahrten in Dämmerung und Nacht ermüden die Augen dann nicht so schnell. Entspiegelte Gläser gibt es in drei Graden: leicht, normal und superentspiegelt. Gläser mit dieser höchsten Vergütung reflektieren weniger als zwei Prozent des Lichts.

Klare Sicht bieten Brillengläser aber nur, wenn sie sauber sind. Länger klar bleiben Brillengläser mit fett- und schmutzabweisender Funktion. Ebenso regelmäßig wie die Brille sollten auch die Fenster im Auto und die Rückspiegel geputzt werden. Das verhindert Blendungen.

Irritierende Reflexionen lassen sich auch durch polarisierende Gläser vermindern. In ihnen ist ein spezieller Filter integriert, der einen physikalischen Effekt ausnutzt. Denn reflektierte Lichtwellen schwingen, anders als das Tageslicht, fast nur in eine Richtung. Die polarisierenden Gläser filtern das Licht mit dieser Schwingungsrichtung heraus und erzeugen den optischen Eindruck, dass die Reflexionen verschwunden sind. Spiegelungen auf nassen Straßen, von Schaufensterscheiben oder auf Metalloberflächen fallen damit gar nicht mehr ins Auge.

Wintertipps vom AvD

Wer auch im Winter sicher ankommen möchte, der sollte seinem Auto einen Winter-Check gönnen. Für AvD-Mitglieder ist dieser Check kostenlos, in vielen Werkstätten wird er zu Preisen von zehn bis 30 Euro angeboten. Ein guter Winter-Check sollte mindestens elf Prüfkriterien enthalten, drei davon haben mit gutem Sehen zu tun:

1. Scheibenwischer: Zustand und Wischleistung
2. Scheinwerfer: Einstellung und Zustand (Feuchtigkeit)
3. Scheibenwaschanlage: Füllstand und Frostschutz
4. Kühlerflüssigkeit: Füllstand und Frostschutz (Glysantin)
5. Motoröl: Füllstand und Zustand (Alter, Viskosität)
6. Bremsflüssigkeit: Füllstand und Zustand (Kondenswasser)
7. Batterie: Säuregehalt und Leistungsabgabe
8. Türschlösser: mit Graphit vorbeugend behandeln
9. Türdichtungen: mit Talkum oder Fett (Talg) vorbeugend behandeln
10. Bremsen: Scheiben und Beläge auf Zustand prüfen, Bremswirkung
11. Winterreifen: Profil (mindestens vier Millimeter) und Alter (höchstens sechs Jahre) prüfen

Zusätzlich sollten alle Autofahrer regelmäßig die Fenster des Autos, die Rückspiegel und die Scheinwerfergläser reinigen – und Brillenträger ihre Brillengläser putzen.



Faustregel: Autofahrer sollten alle zwei Jahre zum Sehtest, gerade so, wie der Wagen alle zwei Jahre zur Hauptuntersuchung vorgefahren werden muss. (Bild: KGS)

Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter
www.sehen.de/presse

Kontakt

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)
Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22
Fax: 030 / 41 40 21-23
presse@sehen.de

→ Kompendium

Tatort Augenoptiker: Was heißt eigentlich ...

(KGS) Polarisierend. Superentspiegelt. Phototrop. Presbyop, Dioptrien, Sehschärfe. Beim Brillenkauf trifft mancher willige Käufer auf Fachbegriffe, mit denen er so gar nichts anfangen kann. Man könnte zwar fragen – aber wissend nicken tut's auch, blöd dastehen will niemand. Hier ein kleiner Spickzettel unter dem Motto „Was Sie schon immer mal wissen wollten, sich aber nie zu fragen getraut haben“

Kurz-/Weitsichtigkeit (Myopie/Hyperopie)

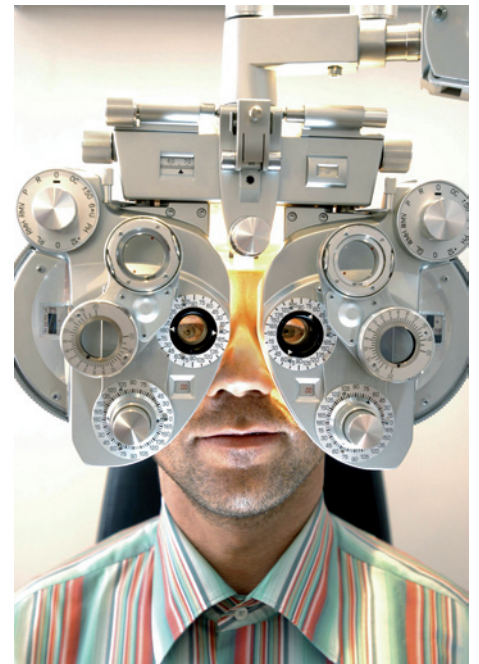
Kurzsichtige (myope) Menschen sehen Gegenstände in der Ferne schlechter als Objekte in der Nähe. Der Grund für Kurzsichtigkeit liegt darin, dass die Augenlinse entfernte Objekte nicht genau auf der Netzhaut abbildet, sondern weiter vorn. Anders gesagt: Das Auge ist etwas zu lang. Bei Weitsichtigen (Hyperopen) ist es umgekehrt: Hier bündelt die Linse das Licht zu wenig; das Auge ist zu kurz. Weitsichtige sehen weit entfernte Gegenstände gut, nur in der Nähe wird das Sehen undeutlich oder sehr anstrengend. Beide Formen der Fehlsichtigkeit lassen sich mit einer Brille oder Kontaktlinsen ausgleichen.

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Als presbyop oder alterssichtig werden Augen bezeichnet, die sich nicht mehr ausreichend auf Objekte in der Nähe scharfstellen können. Das ist keine Krankheit, sondern ein ganz normaler Alterungsprozess der Augen. Typischerweise fällt dies beim Lesen zuerst auf, die Buchstaben und Zahlen erscheinen unklar. Alterssichtige brauchen zusätzlich zur eventuell schon vorhandenen Sehkorrektur eine Brille fürs Lesen. Meistens werden beide Sehkorrekturen in eine Gleitsichtbrille eingearbeitet, die in verschiedenen Bereichen des Glases mehrere Korrektionswerte eingeschliffen hat.

Polarisierende Gläser

Polarisierende Gläser vermindern Lichtreflexe von spiegelnden Oberflächen wie Wasserflächen oder nassen Straßen. Sie nutzen dazu einen physikalischen Trick: Reflexionen entstehen dann, wenn die Lichtwellen an spiegelnden Oberflächen abgelenkt werden. Die reflektierten Lichtwellen schwingen, anders als das Tageslicht, fast nur noch in einer Richtung. Polarisierende Gläser haben einen Filter eingebaut, der das Licht mit dieser Schwingungsrichtung nicht durchlässt. Der optische Eindruck: Die störenden Reflexionen sind deutlich vermindert. Polarisierende Gläser sind deshalb bei Wassersportlern sehr beliebt. Aber auch für Autofahrer, die nach einem Regenguss noch sicher die nächste Kurve anvisieren wollen, sind diese „intelligenten“ Gläser ein Tipp.



Wer zum Augenoptiker geht, sieht nicht nur technisch komplexe Apparaturen, sondern hört auch viele Fachbegriffe.

(Bild: KGS)

Phototrope Gläser

Phototrop steht für „selbsttönend“: Die Brillengläser ändern ihre Färbung je nach Intensität der UV-Strahlung. Bei starker UV-Strahlung dunkeln die Gläser ein. Ohne UV-Strahlung sind sie fast genauso transparent wie normale Brillengläser. Der Wechsel der Farbe von transparent auf dunkel funktioniert je nach Anbieter des Glases binnen weniger Augenblicke. Phototrope Brillengläser gibt es in den Materialien Glas und Kunststoff und in zahlreichen Farben. Da die selbsttönenden Gläser ohne UV-Einwirkung klar sind, können sie durchaus eine normale Korrektionsbrille ersetzen. Wer allerdings phototrope Gläser im Auto als Sonnenbrillenersatz nutzen will, hat Pech: Front- und Seitenscheiben halten die für die Tönung notwendige UV-Strahlung ab – aber auch daran wird gearbeitet.

Entspiegelte Gläser

Lichtreflexe auf Brillengläsern irritieren das Auge, rufen Kopfschmerzen hervor und ermüden auf Dauer. Eine Entspiegelungsschicht sorgt dafür, dass diese störenden Lichtreflexe nicht mehr entstehen. Für den Brillenträger sind entspiegelte Gläser deshalb sehr angenehm. Zudem sorgt eine Entspiegelung dafür, dass mehr Licht und damit mehr Sehinformationen im Auge ankommen. Auch das Kontrastsehen wird verbessert. Schließlich verhelfen entspiegelte Gläser zu einem attraktiveren Aussehen, da die Augen des Brillenträgers auch bei ungünstiger Beleuchtung sichtbar bleiben. Entspiegelungsschichten werden je nach Hersteller in verschiedenen Güteklassen angeboten.

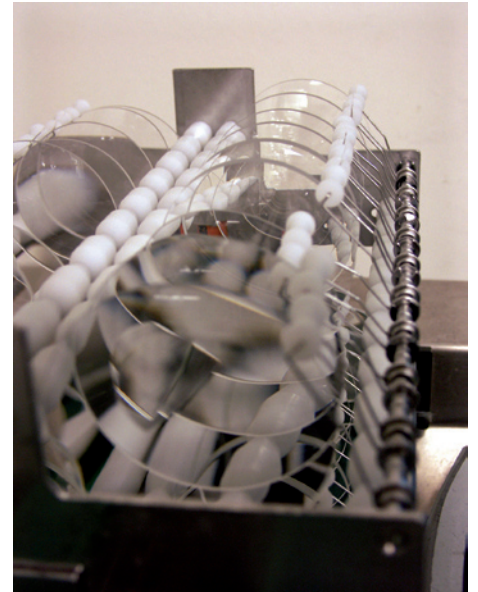
Zusatzausstattungen

Die meisten Kunststoffgläser werden heutzutage mit einer Hartschicht ausgeliefert. Damit reicht die Kratzfestigkeit im Härtestest sogar an die von Mineralgläsern heran. Viele Brillenträger stören sich daran, ihre Brille häufig putzen zu müssen. Dagegen gibt es schmutz- und fettabweisende Oberflächenbeschichtungen, die unter verschiedenen Markennamen angeboten werden. Gegen das Beschlagen der Brille beim Übergang von der Kälte in die Wärme können Brillengläser mit feuchtigkeitsabweisenden Veredelungen ausgerüstet werden. Sie vermindern außerdem die Tröpfchenbildung bei Nebel und Regen.

Dioptrien

Wohl kaum ein anderer Begriff wird beim Augenoptiker so oft verwendet – aber kaum jemand weiß genau, was mit Dioptrien gemeint ist. Der Versuch einer Erklärung: Die Dioptrie ist eine Maßeinheit für die Stärke, mit der ein Brillenglas das Licht bricht. Damit ist die Dioptrie auch eine Kennzahl für die Fehlsichtigkeit des Auges. Minus-Werte entsprechen der Kurzsichtigkeit, Plus-Werte der Weitsichtigkeit. Ob positiv oder negativ: Je höher die Dioptrien-Zahl, desto stärker die Brechkraft des Brillenglases und damit die Fehlsichtigkeit. Beim Augenoptiker wird die Brechkraft der Brillengläser fast immer in Viertel-Dioptrien-Stufen (0,25 Dioptrien-Stufen) angegeben. Nur sehr selten gibt es feinere Abstufungen.

Ein Kurzsichtiger kann ohne Brille nur in der Nähe scharf sehen. Ab einer Maximalentfernung wird alles undeutlich. Mit dieser Maximalentfernung des Scharfsehens können Kurzsichtige übrigens die Dioptrien-Zahl des korrigierenden Brillenglases selbst einigermaßen genau schätzen. Ein Beispiel: Wenn ein Kurzsichtiger ohne seine Brille bis maximal einen Meter deutlich sehen kann, braucht er zum Sehen in der Ferne ein Brillenglas von minus einer Dioptrie. Bei der Sehschärfe bis 50 Zentimeter sind es schon minus zwei Dioptrien, wer 33 Zentimeter weit scharf sieht braucht ein Brillenglas mit drei



Die Herstellung von Brillengläsern ist Hightech. Ob entspiegelt, polarisierend oder phototrop – jedes Glas ist ein Unikat, das ganz auf die Bedürfnisse des Brillenträgers zugeschnitten ist.

(Bild: H zwo B / Rupp+Hubrach)



Selbst wenn die Korrekturwirkung von Brillengläsern üblicherweise nur in Viertel-Dioptrien-Schritten angegeben werden, erlauben neue Geräte eine Sehstärkenmessung auf Hundertstel-Dioptrien genau.

(Bild: Carl Zeiss Vision)

Dioptrien – und wer bei minus acht Dioptrien liegt, kann noch einen achtel Meter oder 12,5 Zentimeter weit ungetrüb in die „Ferne“ sehen. Diese Eigenversuche sind natürlich ungenau. Augenoptiker haben zur Dioptrienbestimmung exakte Messgeräte.

Weitsichtige brauchen Plus-Brillengläser, die einfallende Lichtstrahlen in einem Brennpunkt ganz ähnlich wie eine Lupe bündeln. Anders als Kurzsichtige können Weitsichtige ihre Fehlsichtigkeit nicht selbst aus ihrem persönlichen Schärfbereich ableiten. Hier heißt es rechnen: Die Entfernung von der Linse bis zum Brennpunkt nennt man Brennweite. Die Dioptrien-Zahl des Plusglases ist gleich dem Kehrwert der Brennweite. Ein Beispiel: Treffen sich die Lichtstrahlen bei einem Plusglas in einem Meter, hat das Brillenglas die Stärke plus 1 Dioptrie. Treffen sie sich in 50 Zentimetern, beträgt die Stärke plus zwei Dioptrien. Liegt der Brennpunkt 33 Zentimeter entfernt, lautet die Dioptrienzahl 3. Es gilt die Regel: Je kürzer die Brennweite, desto stärker das Plusglas.

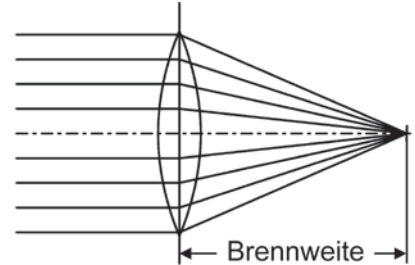
Sehschärfe

Die kleinsten Buchstaben, die man gerade noch erkennen kann, bestimmen die Sehschärfe. Wer auf einer Sehtafel ein Standard-„C“ mit einer Lückenbreite von 1,5 Millimetern aus einer Entfernung von fünf Metern gerade noch lesen kann, hat nach DIN eine Sehschärfe von 1,0. Dieser Wert ist typisch für augengesunde Menschen. Den Führerscheintest hat schon bestanden, wer aus fünf Metern Distanz das etwas größere Standard-C mit einer Lückenbreite von 2,1 Millimetern noch erkennen kann. Dies entspricht einer Sehschärfe von 0,7. Wer eine Sehschärfe schlechter als 0,3 hat, kann nur noch die großen Überschriften in der Zeitung, aber keine normale Schrift mehr lesen.

Manchmal wird eine Sehschärfe von 1,0 auch als 100 Prozent Sehschärfe bezeichnet. Allerdings ist 100 Prozent Sehschärfe nicht die maximale Sehschärfe des Menschen. Viele junge Leute können sehr viel kleinere „Cs“ mit einem Sehschärfewert von etwa 1,6 problemlos erkennen. Dies entspricht in der Prozentsprechweise dann einer Sehschärfe von 160 Prozent. Ein Adler sieht noch besser als der Mensch. Er erreicht eine Sehschärfe von 4,0 oder 400 Prozent.



Dieses C, auch Landoltring genannt, ist das Standardtestzeichen zur Sehschärfestimmung. Der Spalt ist bei dieser Abbildung genau 1,5 Millimeter groß. Wer aus fünf Metern Distanz erkennt, nach welcher Seite sich das C öffnet, hat eine Sehschärfe von 1,0 oder 100 Prozent.



Was sind Dioptrien? Brille tragen verleiht Grundkenntnisse in Physik.

(Bild: Dr. Wolfgang Wesemann)

Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter
www.sehen.de/presse

Kontakt

Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22

Fax: 030 / 41 40 21-23

presse@sehen.de