



PRESSEINFORMATION

Sehen ab 40: Welche Sehhilfe passt wann?

Berlin, 27.02.2019 (KGS). **Die Generation 40 plus steht mitten im Leben, fühlt sich fit und attraktiv. Gegen Fältchen helfen Cremes, gegen graue Haare Farbe – und gegen schlechter werdende Augen Brillen oder Kontaktlinsen. Doch das Angebot ist groß. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt einen Überblick zu den verschiedenen Sehlösungen:**

Nahbrille zum Lesen

Ab Mitte 40 verliert die Augenlinse an Elastizität, das Lesen rückt in weite Ferne. Mit einer [Lesebrille](#) wird kleine Schrift wieder erkennbar. Das Billig-Modell aus der Drogerie verspricht hier schnelle Hilfe, für den Dauereinsatz ist es aber nicht geeignet. Individuell angepasste Nahbrillen zum Schmökern oder zur entspannten Handynutzung berücksichtigen die unterschiedlichen Sehdefizite beider Augen. Wer allerdings Entferntes scharf sehen will, muss die Nahbrille abnehmen, das nervt schnell.

Gleitsichtbrille für Alltagssituationen

Komfortabler sind [Gleitsichtbrillen](#). Die Korrektur für scharfes Sehen in der Nähe bis in die unendliche Ferne gleitet stufenlos von unten nach oben – ganz gleich, ob eine Korrektur in die Ferne nötig ist oder nicht. Die Glasmitte erlaubt zudem scharfe Sicht in den Zwischendistanzen. Deshalb kann die Gleitsichtbrille den ganzen Tag auf der Nase bleiben. Dabei gilt: Je hochwertiger das Glas, umso größer der Sehbereich, umso kleiner der unscharfe Randbereich und umso fließender der Übergang zwischen den Sehzonen. Auch Sportbrillen, Sonnenbrillen und Brillen mit selbsttönenden Gläsern lassen sich mit Gleitsichtgläsern ausstatten.

Der Komfort hat seinen Preis. Zudem muss sich das Gehirn erst an den neuen Seheindruck gewöhnen. Dauert die Probezeit länger als eine Woche, sollte die Brille noch einmal fachgerecht geprüft werden. Unser Tipp: Beim frühen Einstieg in die Gleitsichtwelt sind die Übergänge im Glas noch sehr sanft. So lernt sich Gleitsichtsehen einfacher.

Bildschirmbrille fürs Büro

Die Augen brennen, Schulter und Rücken schmerzen. Vor dem Computer bringt eine [Bildschirmbrille](#) Entlastung. Sie ermöglicht eine scharfe Sicht auf den Monitor, ohne dabei den Kopf in den Nacken legen zu müssen. Der größte Bereich der Gläser ist auf den Sehabstand zum Monitor optimiert. Unten befindet sich die Zone für Nahsicht, oben die für Fernsicht bis zur Raumweite. Blaulichtreduzierende Filter sollen zudem vor dem von Displays ausgehenden [Blaulicht](#) schützen, das der Augengesundheit schadet und den Biorhythmus stört.

Kontaktlinsen-Optionen für Alterssichtige

[Bi- und multifokale Kontaktlinsen](#) haben wie Gleitsichtbrillen mehrere Sehstärken. Bei der [Monovision](#) kommen dagegen eine Linse für die Ferne, eine für die Nähe ins Spiel. Das Sehzentrum im Gehirn wählt situationsbedingt das jeweils scharfe Bild für nah und fern. Die einfachste Variante: Kontaktlinsen für die Ferne, die Lesebrille für die Nähe. So entfällt der ständige Brillenwechsel.

Ausführliche Beratung gibt es beim Augenoptiker.

KGS-Optiker-Suche: <https://www.sehen.de/service/augenoptiker-suche/>

Weiterführende Informationen unter www.sehen.de

Online-Seh-Checks unter www.seh-check.de

Zeichen inklusive Leerzeichen: 3086