Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 89 (2011)
Heft: 3

Artikel: Zwei Gläser für alle Distanzen
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722717

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bild: U. Grabowsky/photothek.net

Die gute Beratung durch Augenärzte und Optiker verschafft den klaren Durchblick.

Zwei Gläser für alle Distanzen

Wann muss eine Gleitsichtbrille her? Wie lange kann ich Linsen tragen? Was tun gegen zunehmend trockene oder tränende Augen? Eine Fachärztin gibt Auskunft über gutes Sehen im Alter.

Die Augen sind das Organ, das uns schmerzfrei am deutlichsten an den fortschreitenden Alterungsprozess erinnert. Irgendwann müssen die meisten Menschen akzeptieren, dass die Arme zum Zeitunglesen zu kurz werden, dass Kleingedrucktes nur noch aus einigem Abstand entziffert werden kann. «Die sogenannte Alterssichtigkeit oder Presbyopie tritt ganz individuell irgendwann zwischen dem fünfundvierzigsten und dem fünfzigsten Altersjahr auf», sagt Ivana Duba, Augenärztin und Leiterin des Augencenters Zürich. «Das Auge hat zunehmend Mühe, von der Ferne in die Nähe scharf zu stellen, weil die Linse nicht mehr so elastisch ist.»

Diese Einbusse beim Sehen in die Nähe findet nicht von einem Tag auf den anderen statt. Sie zeigt sich schleichend, häufig morgens, wenn die Augen noch nicht «warm gelaufen» sind, oder bei schlechten Lichtverhältnissen. Bei Menschen, die in jüngeren Jahren kurzsichtig waren, dauert es länger, bis die Altersweitsichtigkeit zum Problem wird. Wer schon immer weitsichtig war, bekommt eher Probleme. Daher fällt der Zeitpunkt für die Anschaffung einer Lesebrille auch so unterschiedlich aus.

«Man sollte nur nicht zu früh eine Lesebrille anschaffen. Die Augen werden sonst bequem», erklärt Ivana Duba. Idealerweise warte man mit der Sehhilfe so lange wie möglich, «bis es einfach nicht mehr ohne sie geht».

Für den Einstieg darf man gemäss der Fachfrau ruhig ein genormtes und günstiges Konfektionsprodukt wählen, wobei auch da zu beachten ist, dass nicht mit einer unnötig starken Dioptrienkorrektur begonnen wird. Wie ausgeprägt die eigene Fehlsichtigkeit ist, lässt sich beim Optiker oder beim Augenarzt messen. «Bei der Anschaffung der ersten Lesebrille ist es sinnvoll, eine augenärztliche Untersuchung machen zu lassen», rät Ivana Duba. «Denn um den Zustand der Augen beurteilen zu können, ist auch die Messung des Augeninnendrucks unerlässlich. Mit zunehmendem Alter kann die-

ser unbemerkt steigen und zum grünen Star führen, der ohne Behandlung den Sehnerv für immer schädigt.»

Personen, bei denen erhöhter Augeninnendruck familiär gehäuft vorkommt, sollten die entsprechende Messung alle zwei Jahre vom Spezialisten durchführen lassen. Sonst genügt es alle fünf Jahre – also im Zeitraum, in dem sich höchstwahrscheinlich auch die Alterssichtigkeit verstärkt und ein neues Rezept für eine Lesebrille fällig wird. Denn mit der Zeit verschlechtert sich auch die Mitteldistanz. Nach einigen Jahren ist die Alterssichtigkeit voll ausgebildet.

Flexible Sehhilfen

Frühere Brillenträgerinnen und -träger müssen entscheiden, ob sie sich künftig mit verschiedenen «Nasenvelos» für Nähe und Weite durchschlagen wollen oder ob sie Bifokal-, Trifokal- oder die moderneren Gleitsichtgläser wählen, die mehrere Sehstärken abdecken. Diese Art der Sehhilfe ist zwar praktisch, weil die ewige Suche nach der passenden Brille entfällt, dafür ist meistens eine längere Angewöhnung nötig, bis die Augen oder besser das Gehirn damit klarkommen.

Bei Bifokal- bzw. Trifokalgläsern wird zusätzlich zur bestehenden Korrektur eine Fläche für den Nahbereich eingeschliffen und bei Bedarf eine weitere für mittlere Entfernung. Zwischen den Sehbereichen besteht ein sichtbarer Übergang. Gleitsichtbrillen hingegen ermöglichen ein stufenloses Sehen in alle Entfernungen. Seit rund zehn Jahren gibt es gar individuelle Gleitsichtgläser, die neben der Sehstärke persönliche Parameter wie die Pupillendistanz berücksichtigen und mit denen deshalb die Eingewöhnung schneller verläuft sowie ein verringerter Schaukeleffekt auftritt. Wegen der hohen Kosten sind sie allerdings nur dann geeignet, wenn nicht mit einer raschen Verschlechterung der Seheigenschaften gerechnet werden muss.

Auch Kontaktlinsen gibt es als Bifokal- oder Gleitsichtvariante, allerdings taugen diese wegen ihrer Sehqualität nur für den Alltag. Arbeiten am Computer etwa ist kaum möglich. Bis ins hohe Alter können Kontaktlinsen ohnehin nur in den wenigsten Fällen im Einsatz bleiben. «Das Auge hat irgendwann genug», sagt Ivana Duba. Auf die altersbedingte Verschlechterung der Sicht habe jahrelanges Linsentragen aber keinen Einfluss.

Lässt sich der Augenalterungsprozess verlangsamen, etwa über Vitamine in der Nahrung oder ein spezielles Augentraining? Die Augenspezialistin winkt ab: «Gegen die natürliche, altersbedingte Verschlechterung der Sehkraft gibt es keine Prophylaxe. Aber mit guter Beleuchtung kann man viel herausholen.»

Viel Kunstlicht hilft drinnen, möglichst wenig UV-Licht schützt draussen: Ein ausreichender UV-Schutz in Form einer qualitativ guten Sonnenbrille mit Blaulichtfilter ist für die Augen schon früh unerlässlich. Das Blaulicht im UV-Spektrum kann die Netzhaut schädigen und zur gefürchteten Makula-Degeneration führen. Solche Schäden werden häufig bereits in der Kindheit verursacht und zeigen sich später durch gelbliche Ablagerungen, sogenannte Drusen. Rechtzeitig erkannt, lassen sich diese medikamentös behandeln. Trotzdem ist Vorsicht geboten. «Die Linse kann man auswechseln, die Netzhaut nicht», warnt Ivana Duba.

Die Angewohnheit vieler Senioren, extrem dunkle und geschlossene Sonnenbrillen zu tragen, hält sie aber für übertrieben. Eine Sonnenbrille müsse deutlich abgedunkelte Gläser haben, um vor Blendung zu schützen. Viele modische Modelle mit zu hellen Gläsern seien diesbezüglich ungenügend. Tiefschwarze Gläser à la Heino erschweren aber die Sicht, was zu Unsicherheit beim Gehen und anderen Problemen führen kann.

Unmittelbar nach Augenoperationen müssen die Augen gut bedeckt werden; die Sonnenstrahlen könnten sie reizen und die Heilung verzögern. Liegt die Operation des grauen Stars (Katarakt) schon eine Weile zurück und sind die Augen trotzdem noch immer sehr lichtempfindlich, so hat dies einen klaren Grund: Infolge des Auswechselns einer trüben Linse durch eine durchsichtige gelangt mehr Licht ins Auge, und die Betroffenen fühlen sich geblendet.

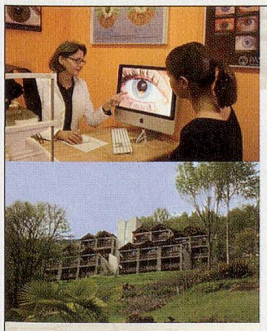
Zu den häufigsten Problemen älterer Menschen in der augenärztlichen Praxis gehören trockene und tränende Augen. Einerseits, weil geheizte, staubige Rauminnenluft oder langes Verweilen am Bildschirm diese reizen, andererseits, weil verstopfte Ausgänge den natürlichen Abfluss der Tränenflüssigkeit nach innen behindern, sodass sie über den Lidrand hinausläuft.

Die Augenpflege ist wichtig

Die Tränenflüssigkeit besteht aus den drei Komponenten Wasser, Schleim und Fett. Nur in dieser Zusammensetzung ist eine optimale Benetzung des Auges möglich. Andernfalls drohen Rötungen, Juckreiz und Brennen. Typischerweise muss man immer erst dreimal blinzeln, um scharf zu sehen. «Damit die Tränenflüssigkeit im Gleichgewicht ist, brauchen die Augen wie die Haut Pflege», fordert Ivana Duba. Damit gemeint ist in erster Linie die Lidrandhygiene, also sanftes Entfernen von Verkrustungen oder Schleim mittels warmer Kompressen und leichter Massage. Auch die regelmässige Anwendung von pflegenden Augentropfen sollte, wie das Auftragen von Hand- oder Gesichtscreme, ab einem gewissen Alter zum täglichen Badezimmerritual gehören.

Martina Novak

Inserate



ParacelsusClinica al Ronc

GESUNDHEITS-CHECK-INTENSIVWOCHE

Hotel:
2 x ÜN/VP mit spez. Kost im DZ Fr. 290.–
2 x Hotelpaket Gesundheit
Einzelzimmerzuschlag total Fr. 100.–

Medizin: Fr. 1'745.–
. 1 x 60' Eintrittsuntersuchung mit Dunkelfelddiagnostik
. 1 x 45' Irisdiagnostik
. 1 x 45' Meridiandiagnostik
. 1 x 30' Narbendiagnostik
. 1 x HRI-Untersuchung
. 1 x BTA-Analyse
. 1 x Thermographie
. 1 x Stuhluntersuchung

UNSERE ANGEBOTSPREISE:
EZ pro Person: Fr. 2'135.–
DZ pro Person: Fr. 2'035.–

PARACELSUS CLINICA AL RONC
CH-6540 Castaneda im Calancatal (GR)
Tel. +41 (0)91 8204040
Fax +41 (0)91 8204041
info@alronc.ch . www.alronc.ch

Zäune und Tore
fachgerecht montiert
www.zaunteam.ch

Zaunteam

Zäune und Sichtschutz für mehr Sicherheit, Lebensqualität und Freude an Haus und Garten.

Fragen Sie nach einem kostenlosen Beratungsgespräch, einer Offerte und dem 180-seitigen, 4-farbigen Zaunkatalog!

Gratis-Telefon 0800 84 86 88