

Was tun, wenn die Arme zum Lesen zu kurz werden

Alterssichtigkeit - ein Problem, dem sich die meisten Menschen stellen müssen

Düsseldorf 19.09.2017 – Dank einer Augenoperation unabhängig von Brille oder Kontaktlinsen sein – das ist eine Möglichkeit, die vor allem für junge Erwachsene attraktiv ist. Allerdings muss ihnen bewusst sein: Diese Unabhängigkeit bleibt nicht unbedingt für immer erhalten. Etwa mit 45 bis 50 Jahren setzt bei den meisten Menschen die Alterssichtigkeit (Presbyopie) ein – und dann benötigt man für das Sehen in der Nähe doch wieder eine Sehhilfe. Der Berufsverband der Augenärzte informiert darüber, welche Möglichkeiten es gibt, dieses Problem zu lösen.

In jungen Jahren kann sich das Auge flexibel unterschiedlichen Sehentfernungen anpassen. Die Linse im Auge ist elastisch und kann sich verformen, so dass sich die Brennweite ändert und Objekte in der Nähe ebenso scharf gesehen werden wie Objekte in der Ferne. Mit zunehmendem Alter verliert die Linse aber an Elastizität. Das merken die meisten Menschen im Alter von 45 bis 50 Jahren: Lesen fällt leichter, wenn der Text weiter vom Auge entfernt ist als bisher gewohnt. Die Arme sind plötzlich nicht mehr lang genug, um das Buch in einem angenehmen Leseabstand zu halten.

Korrektur der Alterssichtigkeit mit Brillen

Eine Lesebrille kann hier Abhilfe schaffen, doch vielen Menschen ist es lästig, ständig die Brille auf- und abzusetzen, wenn sich der Sehabstand ändert. Bifokal- oder Gleitsichtbrillen sind dann für den Alltag taugliche Lösungen. Eine Bifokalbrille zeichnet sich durch ein zweigeteiltes Brillenglas aus – der untere Bereich bietet die notwendige Korrektur für die Nahsicht, der obere Teil verschafft klare Sicht in der Ferne. Eine Gleitsichtbrille verfügt ebenfalls über verschiedene Zonen für verschiedene Sehentfernungen, diese Zonen gehen, anders als bei der Bifokalbrille, gleitend ineinander über.

Kontaktlinsen als Sehhilfen bei Presbyopie

Eine andere Methode, die Presbyopie auszugleichen sind Kontaktlinsen. Eine Möglichkeit sind Multifokallinsen, die scharfes Sehen in der Nähe und in der Ferne ermöglichen. Eine andere Option ist der sogenannte Goetheblick, die Monovision. Dabei erhält eine Auge eine Kontaktlinse für die Nähe, das andere Auge eine Kontaktlinse für die Ferne. Allerdings ist bei dieser Lösung mit Einschränkungen für das beidäugige Sehen zu rechnen, das für den dreidimensionalen Seheindruck nötig ist.

Kann eine Augenoperation helfen?

Wer auch mit zunehmendem Alter von Sehhilfen unabhängig bleiben will, dem kann die moderne Augenchirurgie heute Lösungen anbieten – allerdings sind eingehende Voruntersuchungen und

eine sorgfältige Aufklärung die Voraussetzung, bevor man sich zu einem solchen Eingriff entschließen sollte. Verschiedene Verfahren können zum Einsatz kommen, um eine Alterssichtigkeit auszugleichen. Ein Beispiel ist auch hier – wie bei den Kontaktlinsen – die Monovision: Mit den Verfahren der refraktiven Hornhautchirurgie – das bekannteste ist die LASIK – wird ein Auge auf das Sehen in der Nähe eingestellt, das andere für die Ferne.

Eine andere Möglichkeit ist der Austausch der körpereigenen Linse gegen eine Multifokallinse. Diese ermöglicht dafür geeigneten Patienten ein gutes Sehen sowohl in der Ferne als auch in der Nähe ohne Brille. Allerdings ist zu beachten, dass nach der Operation unerwünschte optische Phänomene auftreten können, beispielsweise eine erhöhte Blendempfindlichkeit oder das Sehen von Ringen um Lichtquellen herum. Kontraste werden häufig nicht mehr so deutlich wahrgenommen. Manche Betroffenen fühlen sich von dem Verlust an Sehqualität so gestört, dass die Multifokallinse bei einem kleinen Teil der Patienten in einer erneuten Operation gegen eine Monofokallinse ausgetauscht werden muss. Schließlich ist vor der Entscheidung für die Linsenoperation noch auf ein erhöhtes Risiko für eine Netzhautablösung hinzuweisen. Welche Lösung individuell die richtige ist, um auch im höheren Alter in alle Sehentfernungen den Durchblick zu bewahren, das lässt sich im Gespräch mit einem Augenarzt erläutern. Vorab ist eine eingehende Augenuntersuchung sinnvoll, um auszuschließen, dass neben der Alterssichtigkeit andere Probleme vorliegen, die das Sehen beeinträchtigen. Denn mit den Jahren steigt auch das Risiko für Augenkrankheiten wie das Glaukom (Grüner Star), Katarakt (Grauer Star) oder Altersbedingte Makuladegeneration (AMD).

Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2017

Den Durchblick ihrer Patienten zu bewahren, das ist ein Ziel, das Augenärzte stets im Blick haben. „Das Ziel im Blick!“ ist auch das Thema der diesjährigen Woche des Sehens, die vom 8. bis 15. Oktober bereits zum 16. Mal stattfindet und erneut unter der Schirmherrschaft der Fernsehjournalistin Gundula Gause steht. Organisatoren und Veranstalter machen im Verlauf der Woche auf die Bedeutung guten Sehvermögens, die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Lage blinder und sehbehinderter Menschen in Deutschland und weltweit aufmerksam. Getragen wird die Kampagne von der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf sowie der PRO RETINA Deutschland. Unterstützt wird sie zudem von der Aktion Mensch, der Carl Zeiss Meditec AG, der Carl Zeiss Vision International GmbH und der VANDA Pharmaceuticals Germany GmbH.

Weitere Informationen finden Sie auf www.facebook.com/WochedesSehens oder www.woche-des-sehens.de

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: www.augeninfo.de/presse Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Dieser Artikel wurde bereits 4895 mal angesehen.