

Wenn die Arme zu kurz werden

Gleitsichtgläser helfen bei Alterssichtigkeit. Sie vereinen die Korrektur von der Ferne bis hin zur Nähe in ein und demselben Brillenglas.

«Gleitsichtgläser werden dann zum Thema, wenn Sie beim Lesen etwa die Zeitung oder die Menükarte im Restaurant immer weiter von sich weghalten müssen», sagt Olivier Frei, Eidg. dipl. Augenoptiker von Optivision SA in Biel und erklärt das Phänomen, von dem jeder Mensch ab etwa dem 40. Lebensjahr betroffen ist: «Wir altern und diese Entwicklung macht vor den Augen nicht halt. Die Elastizität der Augenlinse nimmt ab und die Folge davon ist die sogenannte Alterssichtigkeit (Presbyopie), bei der nah gelegene Dinge nicht mehr deutlich gesehen werden können.» Bemerkbar macht sich der altersbedingte Verlust der Nahsicht nicht von einem Tag auf den anderen und

nicht bei allen gleich: «Die Seheinbusse kommt schleichend und ihr lässt sich nicht vorbeugen. Vielen fällt sie zunächst morgens auf, wenn die Augen noch nicht «warm gelaufen» sind, oder bei schlechten Lichtverhältnissen.» Brauchen die einen dann (vorübergehend) zum Lesen keine Brille mehr, benötigen andere Hilfen, um Sehdefizite in der Nähe und in der Ferne auszugleichen.

Hightech-Sehhilfe Um nicht zum Lesen und Autofahren jeweils eine andere Brille tragen zu müssen, gibt es Gleitsichtgläser, welche die benötigten Fern- und Nahsichtkorrekturen in ein und demselben Brillenglas vereinen, mit gleitenden Übergängen zwischen den einzelnen Korrekturbereichen. «Darin unterscheiden sich Gleitsichtgläser von Mehrstärkengläsern, Bifokal- oder Trifokalbrillen, bei denen die Sehbereiche abgestuft sind.» Zur Erklärung: «fokal» steht für Brennpunkt, «bi» und «tri» für zwei beziehungsweise drei, womit die Anzahl der Korrekturbereiche innerhalb des Brillenglases gemeint sind. «Gleitsichtgläser sind Hightech-Produkte, die sich präzise an die spezifischen Bedürfnisse und Gewohnheiten des Brillenträgers anpassen lassen», betont Augenoptiker Frei. Was er damit meint: Die Gläser korrigieren die Sehschwäche unter Einschluss individueller Faktoren wie etwa der Körperhaltung des Brillenträgers, dem Sitz der Brille in seinem Gesicht oder dem Augen-Durchblickspunkt. «Das schafft Tragkomfort und viele Kun-

den schätzen die «Allround-Brille» sehr, mit der sich gut in die Ferne und gleichzeitig auch im Nahbereich sehen lässt.» Ganz besonders hilfreich ist das Tragen der Gleitsichtbrille nach einer Operation des «Grauen Stars» (Katarakt): Die dabei implantierte künstliche Augenlinse korrigiert zwar die Sehschwäche in die Ferne, im Augenabstand von 70 bis 80 Zentimetern aber (entspricht etwa der Distanz im Auto zum Tachometer, am Arbeitsplatz zum Monitor, zur Arbeitsfläche in der Küche) ist oft schon kein scharfes Sehen mehr möglich, «wegen der fehlenden Anpassungsfähigkeit der künstlichen Linse auf diese Distanz», wie Olivier Frei erklärt.

Angewöhnung Die Gleitsichtbrille verlangt von ihrem Träger, bisherige Sehgewohnheiten teilweise zu ändern. Generell muss der Kopf mehr bewegt werden, um durch das richtige Sehfeld zu blicken. «Richtet man zum Beispiel beim Gehen den Blick nicht leicht in Richtung Boden, so dass man zentral durch die Brille sieht, so erscheint der Boden verschwommen; das kann anfangs vor allem beim Treppensteigen verunsichern.» An diese leichten Kopfbewegungen, -neigungen in Blickrichtung müssen sich Gleitsichtbrillenträger erst gewöhnen, «es braucht etwas Zeit, bis sich die Augen und das Gehirn an die neue Sehhilfe angepasst haben.» Ganz wichtig dabei: die gute und umfassende Beratung und Begleitung durch den Augenoptiker «und dass man sich möglichst früh, dann wenn der Verlust der Nahsicht offensichtlich wird, informiert, denn je früher der Einstieg mit einer Gleitsichtbrille geschieht, desto einfacher und kürzer ist die Angewöhnungszeit.»

Die «Allround-Brille» wird geschätzt. Gerade auch nach «Grauer Star»-OP.



Die Auskunftsperson

Olivier Frei
Eidg. Dipl. Augenoptiker SBAO

Kontakt:

Optivision SA
Aarbergstrasse 121b, 2502 Biel
Tel. 032 323 85 32
o.frei@optivisionsa.ch
www.optivisionsa.ch