Dr. med. anita hürlimann
Augenarztpraxis

Bahnhofstrasse 14
6340 Baar
Tel. +41 41 761 14 14
Fax +41 41 761 14 12
www.ahuerlimann.ch

Alterssichtigkeit

Was ist Alterssichtigkeit?

Die Alterssichtigkeit (Presbyopie) ist eine durch den normalen Alterungsprozess entstehende Fehlsichtigkeit, welche ausnahmslos jeden Menschen trifft. Ab ca. 45 Jahren kann man nicht mehr gut in die Nähe sehen, d.h. man muss z.B. beim Lesen einen Text weiter weg halten, oder man braucht viel mehr Licht zum Lesen.

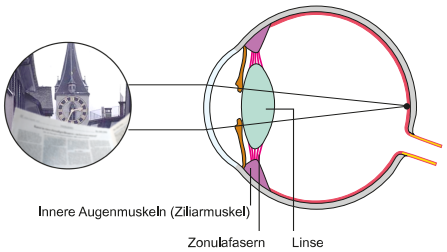
Ein junger Mensch kann problemlos beim Lesen in die Nähe das Auge scharf einstellen
(fokussieren). Dies geschieht durch die Anspannung innerer Augenmuskeln, welche die elastische Linse verformen und somit die Brechkraft des Auges erhöhen. Man nennt diesen Vorgang auch Akkommodation.

Diese Akkommodationsfähigkeit nimmt wegen dem Elastizitätsverlust der Linse mit dem Alter stetig ab. Dies beginnt bereits etwa im Alter von 10 Jahren; bemerkt wird es aber in der Regel erst zwischen dem 45. und 50. Altersjahr.

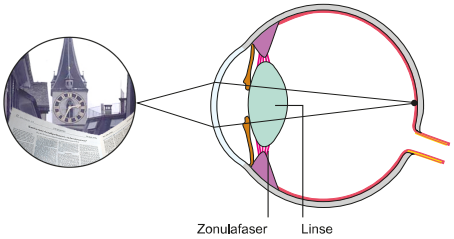
Akkommodation

Mit Hilfe der Linse, welche hinter der Pupille liegt, können die Augen sowohl in die Nähe als auch in die Ferne fokussieren (Akkommodation).

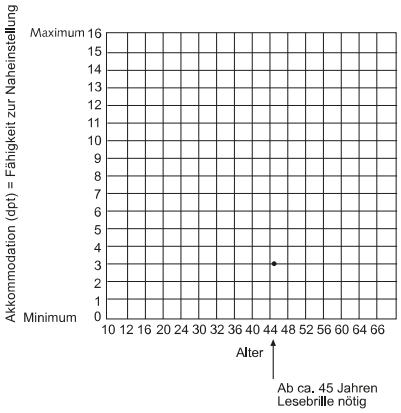
Ferneinstellung: Ein normalsichtiges Auge sieht gut in die Ferne ohne Anstrengung (entspannte Augenmuskeln).



Naheinstellung: Die Anspannung der inneren Augenmuskeln (Ziliarmuskel) führt zur Entspannung der Zonulafasern und Wölbung der Linse. Dadurch erhöht sich die Brechkraft der Linse, und ein Gegenstand in der Nähe wird scharf auf der Netzhaut abgebildet.



Duane-Kurve



Die Duane - Kurve zeigt die Korrelation zwischen Alter und Fähigkeit der Akkommodation (Naheinstellung). Ein Kind bis zum Alter von 10 Jahren hat die beste Akkommodationsfähigkeit. Es kann die Augenbrechkraft bis 15 Dioptrien erhöhen und somit sehr nahe scharf sehen. Ab ca. 45 Jahren hat die Akkommodationsfähigkeit so stark nachgelassen (weniger als 3 Dioptrien), dass eine 1. Lesebrille notwendig wird.

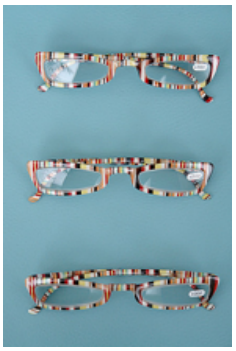
Wie ist die Behandlung der Alterssichtigkeit?

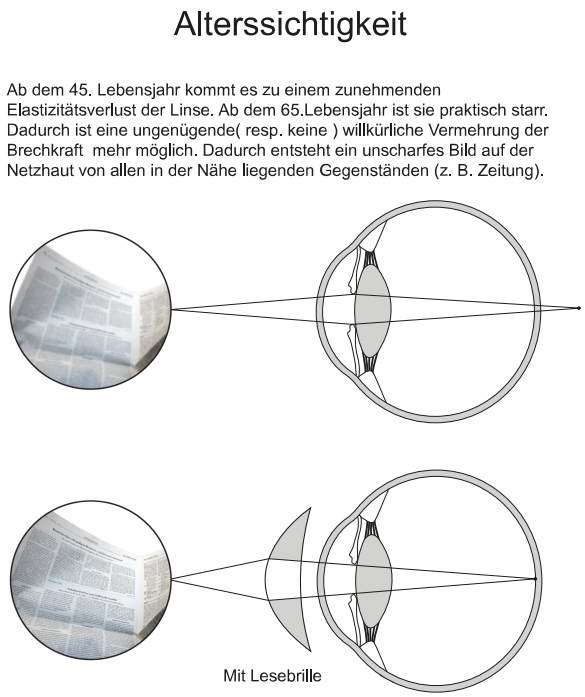
Am einfachsten ist die Anpassung einer Lesebrille. Diese kann dann je nach Bedarf beim Lesen oder Arbeiten in die Nähe getragen werden. Bei der Lesebrille handelt es sich um eine Sammellinse (Plus-Linse). Die Stärke der Brille richtet sich nach dem Alter und der gewünschten Lese- bzw. Arbeitsentfernung. Dabei gilt: Je näher sich der Lesetext am Auge befinden soll, desto stärker muss die Brille sein.

Auch Menschen, die bis anhin bereits eine Brille in die Ferne getragen haben (z.B. Kurzsichtige, Weitsichtige, Menschen mit Astigmatismus), brauchen eine Lesebrille. Meist ist dann der Moment gekommen für eine erste Gleitsichtbrille.

Menschen, die keine Brille tragen möchten, können auch **Kontaktlinsen** probieren. Dabei muss aber mit einer Einbusse der Sehqualität gerechnet werden, weshalb eine erfolgreiche Kontaktlinsen-Anpassung oft nicht gelingt. Ein Versuch bei Ihrem Optiker lohnt sich aber auf jeden Fall.

Ebenfalls bietet die refraktive Chirurgie bedingt Möglichkeiten an, welche aber gut überlegt sein wollen.





Welche Brillentypen gibt es für die Behandlung der Alterssichtigkeit?

Es gibt:

A. Reine (monofokale) Lesebrillen, d.h. Brillen nur für die Nähe. Sie werden zum Lesen und Arbeiten in der Nähe gebraucht. Zu Beginn einer Alterssichtigkeit sieht man mit solch einer Lesebrille in einem weiten Nahbereich. Je älter man aber wird, d.h. je stärker die Alterssichtigkeit und die notwendige Lesebrille wird, desto mehr sieht man nur in einer bestimmten Nahdistanz gut. Die Brille kann dann genau auf eine gewünschte Nahdistanz gewählt werden, je nachdem, wo man scharf sehen will, z.B. in 30 cm, 40 cm oder mehr. In anderen Nahdistanzen sieht man mit dieser Brille aber bereits nicht mehr so gut, und für die Ferne muss sie sowieso werden.

B. Kombinierte Fern- und Nahbrillen (Mehrstärkenbrillen): Damit sieht man gleichzeitig in die Ferne und Nähe gut. Für Menschen, die in die Ferne sonst normalsichtig sind, ist der Vorteil einer solchen Brille, dass sie ihre Lesebrille immer dabei haben und diese für die Ferne nicht abnehmen müssen (Fernteil wie "Fensterglas"). Auch Menschen, die bis anhin bereits eine Brille in die Ferne getragen haben (z.B. Kurzsichtige, Weitsichtige, Menschen mit Astigmatismus), werden alterssichtig. Damit sie nicht zwei Brillen abwechselnd - eine für die Ferne und eine für die Nähe - tragen müssen, ist eine kombinierte Fern-Nahbrille besser.

Es gibt hauptsächlich zwei kombinierte Fern-Nahbrillen:

1. Die Bifokalbrille

Das ist die Brille, bei der man von aussen unten ein kleines Fenster sieht. Oben ist die Korrektur für die Ferne, unten für die Nähe. Das ist jene Art Brille, die unsere Grossmütter getragen haben.

Vorteile der Bifokalbrille sind:

- gute, verzerrungsfreie Sicht in die Ferne und Nähe
- gutes Blickfeld

Nachteile der Bifokalbrille sind:

- kosmetisch nicht schön
- Kante in der Mitte stört beim Gehen und Treppensteigen
-

Biofokalbrille

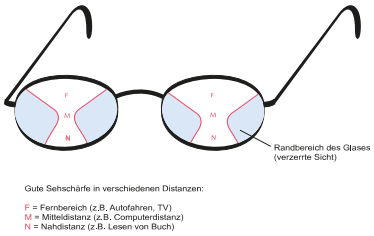
2. Die Gleitsichtbrille oder Variluxbrille
Diese Brille sieht von aussen wie eine normale Brille aus, also kosmetisch schön und unauffällig. Bei der Gleitsichtbrille ist das Sehen stufenlos (gleitend) von der Ferne bis in die Nähe korrigiert.
Variluxbrille wird diese Brille auch genannt, weil die erste hergestellte Gleitsichtbrille "Varilux" hiess (von der Firma Essilor). Heute gibt es verschiedenste Gleitsichtbrillen-Typen von diversen Herstellern. Alle haben ihre Vor- und Nachteile. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Optiker beraten!

Vorteile der Gleitsichtbrille sind:

- kosmetisch schön, unauffällig
- stufenloses Sehen von der Ferne, über Mitteldistanzen bis ganz in die Nähe

Nachteile der Gleitsichtbrille sind:

- Die Angewöhnung kann schwierig sein. Man muss genau am richtigen Ort durch das Glas schauen. Nicht zu hoch, nicht zu tief und nicht zu sehr auf die Seite, sonst ist das Bild unscharf oder verzerrt. Unser Gehirn lernt automatisch eine neue Art von Augen- und Kopfbewegung. Mit der heutzutage guten Qualität von Gleitsichtgläsern gewöhnen sich aber die meisten Menschen
- recht schnell an eine Gleitsichtbrille. teuer



Was kann man machen, wenn man sich nicht an eine Gleitsichtbrille gewöhnen kann?

1. Ist die Brille richtig angepasst? Stimmt die Korrektur?
Wenn Sie unsicher sind, melden Sie sich bei Ihrem Optiker und/oder Augenarzt. Eine Überprüfung der Brille gibt Ihnen die Sicherheit, dass sie stimmt. Zudem können sich überall mal Fehler einschleichen.

2. Die Brille wurde überprüft und stimmt in Anpassung und Korrektur, was dann? Tragen Sie die Brille ganztags, während mindestens zwei Monaten. Das kann anfangs etwas mühsam sein. Es kann Schwindel, Unscharfsehen, Kopfschmerzen auslösen. Mit etwas Geduld verschwinden diese Beschwerden aber meistens.

3. Trotz optimaler Brillenanpassung und ganztägigem Tragen über mehrere Wochen fühle ich mich nicht wohl mit der Brille.

Was mache ich?

Praktisch jeder Glaslieferant gibt heute eine **Verträglichkeitsgarantie**.
Das heisst, dass Sie die Brille beim Optiker zurückgeben können, und er Ihnen gratis eine andere Brille macht. Aufgepasst, normalerweise heisst das nicht, dass Sie das Geld zurückbekommen! Es gibt zwar gewisse grosse Optikergeschäfte, die dies tun; aber es macht wenig Sinn, wenn Sie das Geld zurückbekommen und immer noch keine gute Lösung für Ihr Sehproblem haben. Dann stehen Sie nämlich wieder am Anfang.

Viel besser ist es, mit einem anderen Brillentyp einen neuen Versuch zu machen. Ist evtl. doch eine Bifokalbrille oder eine monofokale Lesebrille geeigneter? Oder ist eine Lesegleitsichtbrille die Lösung? Vor allem bei Bildschirmarbeit ist eine Lesegleitsichtbrille oft viel angenehmer.

Auf jeden Fall müssen Sie wissen, dass Augenarzt und Optiker erst zufrieden sind, wenn auch Sie als Patient und Kunde es sind!

Was ist eine Lesegleitsichtbrille (Computerbrille)?

Lesegleitsichtbrillen oder auch Computerbrillen sind Lesebrillen, welche nicht nur auf eine Nahdistanz korrigiert sind, sondern gleitend in allen Nahdistanzen, von ganz nah (z.B. 30 cm) bis weiter weg, wie z.B. die Bildschirmdistanz in ca. 80-100 cm. Dabei ist das Sehfeld angenehm gross. Gerade für Menschen, die viel Bildschirmarbeit leisten, sind diese Lesegleitsichtbrillen sehr zu empfehlen.

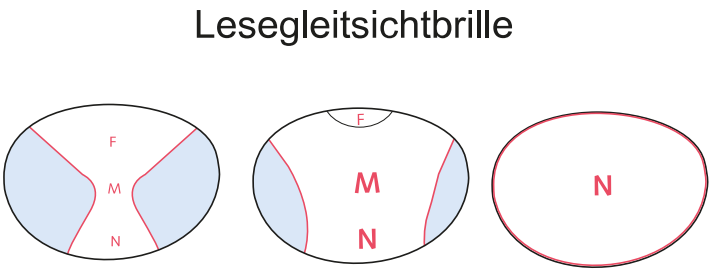
Die Vorteile sind:

- Die Angewöhnung ist sehr schnell, viel schneller als bei einer normalen Gleitsichtbrille.
- Das Sehfeld ist grösser als bei einer Gleitsichtbrille, und man kann mit entspannter Kopfhaltung über viele Stunden am PC arbeiten.
- Das Nahsehen ist in allen Nahdistanzen scharf, nicht nur z.B. in 40 cm wie bei einer reinen (monofokalen) Lesebrille. Dies ist insbesondere wichtig beim Kochen, Bügeln, der Büroarbeit, PC-Arbeit, beim Klavierspielen inklusive
- Notenlesen etc. günstiger als normale Gleitsichtbrille

Der Nachteil ist:

- Für die Ferne ist die Brille nicht/kaum korrigiert, weshalb man sie z.B. nach Büroschluss zum Autofahren oder zu Hause für den TV nicht benutzen kann.

Anmerkung:
Viele Menschen haben eine Gleitsichtbrille für den "Alltag", mit der sie zu jeder Zeit in jeder Distanz scharf sehen können. Wenn sie dann aber viel Naharbeit machen (Büro, PC), wechseln sie auf ihre zweite, die Lesegleitsichtbrille, welche für diesen Zweck viel angenehmer und entspannender ist.



Gleitsichtbrille
Mit der Gleitsichtbrille sieht man in allen Distanzen scharf. Aber die einzelnen Bereiche, insbesondere der Mittel-und Nahbereich sind in ihrer Grösse begrenzt.

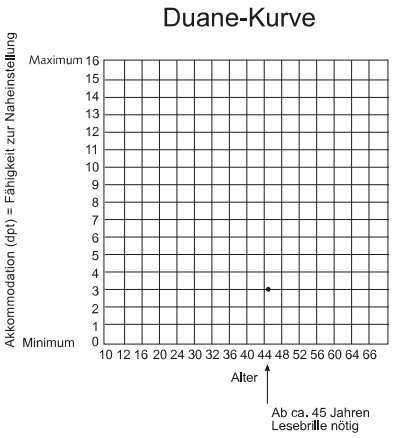
Lesegleitsichtbrille
Diese Brillen haben einen breiten Sehbereich für nahe und mittlere Distanzen und sind daher sehr gut bei PC-Arbeit und Lesen.

Reine Lesebrille
Ganzes Glas ist für das Lesen im Nahbereich. Diese Brille ist sehr gut z.B. fürs “Lesen abends im Bett” oder “entspanntes Lesen” bei sonst schneller Ermüdung mit Gleitsichtbrille.

F = Ferndistanz (TV, Autofahren)
M = Mitteldistanz (PC)
N = Nahdistanz (Lesen)

Wie ist der Verlauf der Alterssichtigkeit?

Die Ursache der Alterssichtigkeit ist die nachlassende Akkommodationsfähigkeit des Auges im Alter. Dies beginnt bereits mit 10 Jahren und schreitet allmählich fort bis man ab ca. 45 Jahren die erste Lesebrille braucht. Danach verschlechtert sich die Akkommodationsfähigkeit weiter bis ca. zum 60. Lebensjahr, weshalb dazwischen immer neue und stärkere Lesebrillen angepasst werden müssen. Wenn diese bei Null angekommen ist, bleibt die Korrektur der Lesebrille konstant und verschlechtert sich nicht weiter.



Die Duane - Kurve zeigt die Korrelation zwischen Alter und Fähigkeit der Akkommodation (Naheinstellung). Ein Kind bis zum Alter von 10 Jahren hat die beste Akkommodationsfähigkeit. Es kann die Augenbrechkraft bis 15 Dioptrien erhöhen und somit sehr nahe scharf sehen. Ab ca. 45 Jahren hat die Akkommodationsfähigkeit so stark nachgelassen (weniger als 3 Dioptrien), dass eine 1. Lesebrille notwendig wird.

Wird jedermann alterssichtig? Gibt es Unterschiede zwischen den Menschen?

Jeder Mensch wird ausnahmslos alterssichtig. Es gibt aber einige Unterschiede, die zu bedenken sind:

Das Nachlassen der Akkommodationsfähigkeit ist individuell. Es gibt Menschen, die erst über 50 Jahre, andere schon mit 30 Jahren ihre erste Lesebrille brauchen. Es gibt zum Beispiel bereits Kinder, die eine sehr schlechte Akkommodation ("juvenile Presbyopie" oder jugendliche Alterssichtigkeit) haben. Das können z.B. Kinder mit Lese- oder Schreibschwäche sein, Kinder mit bestimmten Schielarten, Kinder mit Down-Syndrom etc.

Es gibt auch kulturelle Unterschiede. Südamerikaner und Asiaten können viel früher eine erste Lesebrille benötigen. Weitsichtige Menschen, die bis zu diesem Zeitpunkt nichts von ihrer Weitsichtigkeit wussten, brauchen vielleicht schon mit 30 Jahren ihre erste Lesebrille. Dabei handelt es sich eigentlich genau genommen um eine erste Brille ihrer Weitsichtigkeit (Weitsichtigkeit und Alterssichtigkeit haben beide die gleiche Brillenkorrektur: eine Plus-Linse).

Kurzsichtige Menschen können oft bis ins hohe Alter ohne Lesebrille lesen. Das heisst aber nicht, dass sie nicht alterssichtig sind. Sie benutzen ihre angeborene Kurzsichtigkeit zum Lesen. Genauer gesagt heisst das:

Wenn sie ihre normale Brille in die Ferne tragen (Minuskorrektur), dann sehen sie gut in die Ferne, nicht aber in die Nähe. Über diese Fernbrille müssten sie theoretisch zum Lesen eine Lesebrille (Pluskorrektur) tragen. Nehmen sie aber ihre Fernbrille ab, dann brauchen sie zum Lesen keine Brille, weil sich das "Minus" durch das "Plus" aufhebt. Sie sehen dann aber natürlich nicht mehr gut in die Ferne, d. h. sie tragen die Brille für die Ferne und nehmen sie zum Lesen ab. Wenn das dauernde "Auf und Ab" jemanden nicht stört, ist das o.k. Aber irgendwann wird dies lästig, sodass sich auch kurzsichtige Menschen eine Gleitsichtbrille machen lassen. Oben im Glas ist dann die Fernkorrektur, unten geht es gleitend gegen Null zu (Fensterglas).

Kann ich durch Augentraining die Alterssichtigkeit beheben?

Nein, bestenfalls lässt sie sich durch ein Training der für die Akkommodation verantwortlichen Augenmuskulatur etwas hinauszögern.

Meines Erachtens macht dies aber wenig Sinn, weil die Alterssichtigkeit sowieso kommt, sie nicht krankhaft ist und heute kosmetisch schön (Kontaktlinse, schöne Brille) korrigiert werden kann. Zudem können Sie die Energie, die es braucht, um ohne Brille knapp sehen zu können, für viel Besseres und Wichtigeres zu können, für viel Besseres und Wichtigeres in Ihrem Leben brauchen. Also lieber Lesebrille tagsüber tragen und abends noch fit für Sport, Ausgang, Familie etc. sein als keine Brille und abends k.o. direkt ins Bett!

Ist das Tragen einer Billigbrille, einer "Brille ab Stange", für die Augen ungesund?

Nein. Diese Billigbrillen, welche man an Tankstellen, in Einkaufshäusern kaufen kann, gibt es in diversen Stärken von +1.0 dpt. über +1.25 dpt., +1.5 dpt. bis +4.0 dpt. (dpt. = Dioptrie= Mass für die Brillenstärke).

Natürlich sind solche Billigbrillen nicht mit einer optimal angepassten Lesebrille zu vergleichen. Letztgenannte wird hinsichtlich Korrektur, Pupillendistanz, Entspiegelung, Grösse, Arbeitsdistanz etc. genau auf die Augen einer Person angepasst. Solange man aber mit einer Billiglesebrille subjektiv gut sieht und keine Beschwerden wie Kopfschmerzen oder schnell ermüdende Augen hat, ist nichts dagegen einzuwenden. Auf jeden Fall schaden sie den Augen nicht!