

# PRESSEINFORMATION

## Jung sehen, jung fühlen

### Brille, Kontaktlinsen, Operation – gängige Methoden im Überblick

Berlin, 13. Dezember 2022 (KGS). **Experten schätzen, dass weltweit über eine Milliarde Menschen alterssichtig sind. Korrekturen wie Brillen, Kontaktlinsen, Augentropfen und OPs versprechen Sehen wie in jungen Jahren. Aber für wen ist welche Lösung geeignet und wo stecken die Risiken?**

Irgendwann trifft es jeden: Buchstaben und Zahlen verschwimmen. Die Alterssichtigkeit (Presbyopie) hat sich ins Leben geschlichen. Das ist zwar keine Krankheit, aber mit 95 Prozent die häufigste Art der Fehlsichtigkeit der Altersgruppe 45 plus. Dabei lässt die Elastizität von Augenlinse und -muskel nach und die Linse kann nicht mehr so gut von der Ferne auf die Nähe umstellen. Einen ersten Hinweis auf Alterssichtigkeit geben [Online-Sehtests](#), der Check in der Augenarztpraxis oder im Optikbetrieb bringt später meist Gewissheit. Was dann folgt ist die Qual der Wahl: Welche Korrektur ist die sinnvollste? Hier eine kurze Übersicht:

**Brillen:** Bei noch guter Fern-Sehschärfe ist eine individuell angefertigte Lesebrille eine einfache, komfortable und preiswerte Lösung. Fertigbrillen eignen sich nur für den kurzzeitigen Gebrauch, da sie weder eine Hornhautverkrümmung, noch die individuell unterschiedlichen Defizite und Abstände beider Augen berücksichtigen.

Wer bereits kurzsichtig oder weitsichtig ist und nun auch beim Lesen Schwierigkeiten hat, wählt am besten eine Gleitsichtbrille. Mit ihren unterschiedlichen Sehzonen ermöglicht sie „gleitend“ scharfes Sehen von nah bis fern. Das ständige Wechseln zwischen Fern- und Nahbrille entfällt somit. Da die Einstellfähigkeit des Auges mit dem Alter immer weiter abnimmt, ist ab etwa 55 Jahren für die Arbeit am Computer oft eine zusätzliche Bildschirmbrille notwendig. Sie verfügt über einen größeren Sehbereich für nahe und mittlere Distanzen. Laut Gesetz muss der Arbeitgeber die Kosten für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille übernehmen.

**Kontaktlinsen:** Die kleinen, unsichtbaren Sehhilfen halten, was sie versprechen – den Kontakt mit den Augen. Kein Verrutschen, Zerbrechen, Herunterfallen, Beschlagen, kein störender Rahmen. Weil sie direkt auf unserem wichtigsten Sinnesorgan – dem Auge – sitzen, sollten sie nicht im Internet gekauft werden. Kontaktlinsenspezialisten beraten und passen sie individuell an. Die Pflege ist etwas aufwändiger als die von Brillen. Es sei denn, es werden weiche Tageslinsen empfohlen, die nach dem Tragen entsorgt werden.

Für die Korrektur von Alterssichtigkeit werden verschiedene Systeme angeboten: Multifokale Linsen korrigieren, ähnlich wie Gleitsichtgläser, verschiedene Zonen für das Nah- bis Fernsehen. Ein anderes Prinzip ist das der Monovision. Dabei wird das eine Auge mit einer Linse für die Ferne versorgt, das andere Auge mit einer für die Nähe. Das Sehzentrum im Gehirn wählt das jeweils passende Bild aus. Diese Option braucht etwas Geduld und ist mit einem eingeschränkten räumlichen Sehen und einem reduzierten Kontrast verbunden.

**Kombination aus Kontaktlinsen und Brille:** Wer gute Erfahrungen mit Kontaktlinsen für die Ferne gemacht hat, kann diese mit einer Lese- oder Bildschirmbrille kombinieren. Das erspart die Gewöhnung an multifokale Kontaktlinsen und den ständigen Wechsel zwischen zwei Brillen.

#### Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin

Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)

Tel. 030 41 40 21-22 | [presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de) | [www.sehen.de](http://www.sehen.de) | [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) | [www.brillenstyling.de](http://www.brillenstyling.de)

**Operationen:** Verschiedene Verfahren erobern aktuell den Best-Ager-Markt: Bei der „Monovision-Lasik“ verdampft der Laser einen bestimmten Teil der Hornhaut, um das dominante Auge auf das Sehen in die Ferne und das andere auf das Sehen in mittlere Entfernungen zu optimieren. Zum Lesen längerer Texte sowie zum Autofahren kann jedoch weiterhin eine Brille erforderlich sein. Leider bringt diese Methode nicht bei allen Patienten den gewünschten Erfolg. Ratsam ist, den Effekt vorher von einem Fachmann mit Hilfe von Austauschlinsen testen zu lassen.

Alternativ setzen Augenchirurgen ein Implantat vor die natürliche Augenlinse oder ersetzen sie durch Kunstlinsen mit multifokaler optischer Wirkung.

Von der Laser-Methode „PresbyLasik“, mit der ein Gleitsicht-Effekt in die Hornhaut eingearbeitet wird, raten Fachleute dagegen ab: Sollte später eine OP des Grauen Stars notwendig sein, können keine multifokalen Kunstlinsen mehr implantiert werden.

Da ein operativer Eingriff nicht rückgängig zu machende Risiken mit sich bringt, sollten vorher möglichst mehrere Meinungen eingeholt werden. Wem die OP als beste der Optionen erscheint, sollte akzeptieren, dass die Sehqualität danach im Vergleich zu Brille oder Kontaktlinse oft schlechter abschneidet. Da die Sehleistung im Laufe des Lebens weiter abnimmt, ist leider auch die oft versprochene Unabhängigkeit von Sehhilfen nicht aus der Welt.

**Augentropfen:** Hoffnung knüpfen einige Menschen an die seit kurzem in den USA zugelassenen Vuity-Augentropfen. Das verdünnte Glaukom-Medikament verspricht für bis zu sechs Stunden ein gutes Sehen in der Nähe, indem es die Pupille verengt. Allerdings müssen Anwender mit Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Verschlechterung des Sehens in der Ferne, des Sehvermögens bei Dämmerung und Nacht sowie mit einem erhöhten Risiko einer Netzhautablösung rechnen. Autofahren im Dunkeln ist untersagt. Ob die Tropfen auch nach Deutschland kommen, ist noch offen.

**Doch ganz gleich, welche Art der Korrektur für gutes Sehen sorgen soll: Voraussetzung ist in jedem Fall die gründliche Untersuchung und ausführliche Beratung durch Augenoptiker, Optometristen und Augenärzte.**

[Wörter: 752, Zeichen inkl. LZ: 5.422]

**Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial**

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin

Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)

Tel. 030 41 40 21-22 | [presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de) | [www.sehen.de](http://www.sehen.de) | [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) | [www.brillenstyling.de](http://www.brillenstyling.de)