

MONTAG, 11. JUNI 2018
1,00 EURO

Abendzeitung

Das Gesicht dieser Stadt

TEL. ABOSERVICE 089.23 77-3400
TEL. ANZEIGENSERVICE 089.23 77-3300
WEB WWW.AZ-MUENCHEN.DE

NR. 131/24 - 888197
GARMISCHER STR. 35
81373 MÜNCHEN

ÖSTERREICH EUR 1,60; ITALIEN EUR 1,90; KROATIEN HRK 13; SLOWENIEN EUR 1,70



Gündogan
„Was soll Ilkay
noch tun?“ Seite 17



Meghan
Allen stiehlt
sie die Show S. 32

Bei Altersweitsichtigkeit:

OP? Oder Brille?



Seite 6

Wem es schwerfällt zu lesen, hat inzwischen viele Möglichkeiten, um wieder klarer zu sehen

Dass man im Alter schlechter sieht ist unvermeidbar – aber behandelbar. Die AZ erklärt, wann sich eine Operation lohnt

Von Birgit Matejka

Sie ist lästig, aber unvermeidbar: die Altersweitsichtigkeit. Inzwischen gibt es jedoch zahlreiche und teils sehr individuelle Möglichkeiten, diese auszugleichen. Sie reichen von der einfachen Lesebrille bis hin zu modernen Operationsverfahren.

Den einen trifft es früher, den anderen etwas später. Doch der Zeitpunkt, an dem es plötzlich schwierig wird, Kleingedrucktes zu entziffern, kommt unweigerlich. Anfangs hilft es noch, das Display des Mobiltelefons, die Zeitung oder die Speisekarte beim Lieblingsitaliener etwas weiter von den Augen wegzuhalten, um den Text lesen zu können. Spätestens, wenn die Arme zu kurz werden, wird es jedoch Zeit einen Termin mit dem Optiker oder Augenarzt zu vereinbaren und sich darüber zu informieren, welche Möglichkeiten es gibt, dieses Defizit auszugleichen. Denn die Lesebrille ist längst nicht mehr die einzige Option.

Fähigkeit zur Anpassung lässt nach

Bei der Altersweitsichtigkeit oder Alterssichtigkeit handelt es sich weder um eine Krankheit noch um eine Fehlsichtigkeit. Sie entsteht aufgrund eines normalen Alterungsprozesses der Augenlinse, der zu einer zunehmenden Abschwächung der Sehschärfe im Nahbereich führt. Der Grund: Mit zunehmendem Alter wird unsere Linse immer dicker und aufgrund von Kalkeinlagerungen härter. „So verliert sie im Lauf der Jahre ihre Elastizität, wodurch ihre Fähigkeit zur Anpassung und Fokussierung nachlässt“, erklärt Dr. med. Mete Bengisu, Facharzt für Augenheilkunde im Augenzentrum Mühldorf am Inn.

Denn damit wir in verschiedenen Entfernungen scharf sehen können, müssen ins Auge einfallende Lichtstrahlen entsprechend gebrochen werden. Wenn wir in die Ferne blicken, flacht die Linse ab, wodurch ihre Brechkraft reduziert wird. Betrachten wir Gegenstände in unserer Nähe, so wölbt sich die Linse stärker und ihre Krümmung nimmt zu. Im Normalzustand sieht unser Auge nur in der Ferne scharf. Erst wenn sich der sogenannte Ziliarmuskel anspannt, sind wir in der Lage auch die Schrift auf einer Buchseite oder dem Display unseres Mobiltelefons klar zu erkennen.

Dieser Muskel umgibt ringförmig das Augennere und bewirkt durch seine Anspannung, dass sich die Linse stärker wölbt und sich somit ihre Brechkraft erhöht. Diese Fähigkeit unseres Auges, auf verschiedene Distanzen scharf zu stellen, auch als Akkommodation bezeichnet, nimmt mit zunehmendem Alter immer weiter ab, eine Entwicklung, die schon nach der Geburt beginnt, sich aber erst bemerkbar macht, wenn die Akkommodationsbreite auf drei Dioptrien gesunken ist. Dies ist mit etwa 40 Jahren der Fall.

Bis zum 65sten Lebensjahr hat die Linse dann bei den meisten Menschen ihre Akkommodationsfähigkeit vollständig verloren. Das Lesen wird dann immer beschwerli-



Vor jeder Operation muss das Auge zunächst gut untersucht werden. Fotos: imago

Alterssichtigkeit: Alternativen zur Brille

München-Medizin



Abendzeitung

cher, nicht nur weil die Schrift unscharf erscheint, sondern weil wir dafür auch mehr Licht brauchen und die Augen rascher ermüden.

Lesebrille: Blog nicht von der Stange

Mit einer Lesebrille, durch die man für scharfe Nahsicht mit einem ansonsten hinwegblicken kann, ist die einfachste und preiswerteste Möglichkeit die Altersweitsichtigkeit auszugleichen. Lesebrillen sind schon für ein paar Euro im Drogerie- oder Supermarkt zu haben. Doch solche Brillen „von der Stange“ eignen sich höchstens als temporäre Lesehilfe. Denn sie gibt es in der Regel nur in 0,5-Dioptrien-Schritten. Bei den meisten Menschen weicht der Wert jedoch davon ab. Und dieser lässt sich auch nicht durch Schätzen oder Ausprobieren herausfinden, sondern nur durch einen professionellen Sehtest.

Zudem ist bei Lesebrillen aus dem Supermarkt die Stärke beider Gläser identisch. Tatsächlich weichen aber in die Werte beider Augen in vielen Fällen voneinander ab. Für den dauerhaften Einsatz greift man deshalb besser zu einer vom Optiker exakt vermessenen und individuell angepassten Sehhilfe.

Für diejenigen, die zusätzlich unter einer Kurzsichtigkeit lei-

den, ist eine Lesebrille allerdings die denkbar unkomfortabelste Lösung. Anders als viele Menschen annehmen, gleichen sich diese beiden Probleme nämlich nicht aus. Der Grund dafür sind ihre unterschiedlichen Ursachen.

Gleitsicht: komfortabel, aber...

Für die Betroffenen bedeutet das, dass sie entweder stets zwei Brillen dabei haben oder zur teureren Bi- beziehungsweise Tri-fokallbrille greifen müssen. Diese vereint zwei beziehungsweise drei verschiedene Gläser und gleicht somit sowohl die Kurz- als auch die Weitsicht aus.

Der abrupte Übergang zwischen Nah- und Fernbereich wird von den Trägern jedoch mitunter als störend empfunden. Für sie kann die Gleitsichtbrille, die einen sanfteren Übergang zwischen Fern- zur Nahzone bietet, eine gute Alternative sein. Durch die Fortschritte in der Computertechnik lassen sich heute für jeden Kunden individuelle Gleitsichtgläser anfertigen. Es ist sogar möglich, sie an spezielle Seh-aufgaben anzupassen, etwa für die Arbeit am Bildschirm oder das Autofahren.

Rund 30 Prozent der Neueinsteiger haben allerdings in der Eingewöhnungsphase Probleme wie etwa Schwindel oder Kopfschmerz, die über mehrere Wochen andauern können. Grundsätzlich gilt: Je früher man mit Gleitsichtgläsern anfangt, desto leichter gewöhnt man sich an sie.

Selbst wer Kontaktlinsen trägt, kann die Vorteile der Gleitsicht nutzen. Denn es gibt

sogenannte multifokale Kontaktlinsen, auch Multifokallinsen genannt, die ebenfalls mehrere Sehstärken für Nah-, Mittel- und Fernsicht bieten.

Eine dauerhafte Lösung: die OP

Für diejenigen, denen das Handtieren mit Brillen und Kontaktlinsen zu lästig ist, kann der Austausch der körpereigenen Linse durch eine Multifokallinse eine interessante Lösung sein. Ihr Vorteil besteht darin, dass es im Gegensatz zur Gleitsichtbrille keine Verzerrungen oder Unschärfereiche bei bestimmten Blickrichtungen gibt. Für dieses Verfahren stehen sowohl bi- als auch trifokale Optiken zur Verfügung. „Mit solchen multifokalen Linsen sind in der Regel weder eine Fern- noch eine Lesebrille erforderlich“, so Bengisu. Wie der Mediziner betont, ist es jedoch wichtig, mit dem Arzt gemeinsam herauszufinden, welche Lösung sich für die individuelle Situation am besten eignet und welchen Anforderungen die neue Linse im Alltag genügen soll.

„Für einen Golfer gibt es andere Lösungen als für einen Uhrmacher oder für jemanden, der den ganzen Tag am Computer arbeitet“, weiß der Facharzt. Die Kunstlinsen bestehen aus elastischem, faltbarem Acrylat und haben eine Lebensdauer von mehr als 90 Jahren. In sehr seltenen Fällen kann es nach der Operation, die ambulant durchgeführt wird und nur wenige Minuten dauert, zu

Entzündungen und zur Netzhautablösung kommen. Linsenoperationen gehören aber heute, wie Bengisu betont, zu den sichersten und am häufigsten durchgeführten medizinischen Eingriffen. „Obwohl diese hochentwickelten Linsen eine große Erleichterung für den normalen Alltag bringen, haben sie, wie alles im Leben, auch Nachteile“, gibt der Augenarzt zu bedenken. „Da diese Linsen den Kontrast durch Aufteilung des Lichts auf zwei oder drei Brennpunkte vermindern, wird mit ihnen beim Naharbeiten oder Lesen kräftigeres Licht benötigt“, erklärt der Spezialist.

Gehirn muss sich erst dran gewöhnen

Eines bleibt auch den Trägern von Multifokallinsen nicht erspart: die Gewöhnungsphase. Bengisu zufolge liegt das daran, dass bei diesen Linsen gleichzeitig drei Bilder ins Auge einfallen, von denen zwei unscharf sind. „Wir wissen, dass das Gehirn unnötige Information herausfiltern kann. Nach dem Einsetzen der Linse gibt es allerdings eine leichte Lernkurve, bis sich das Gehirn an das Implantat gewöhnt hat. Für die Implantat-träger bedeutet das unter anderem, dass sie etwas experimentieren müssen, etwa um herauszufinden, in welcher Distanz sie ein Buch oder eine Zeitung halten müssen, um optimal lesen zu können.“

Viele von Bengisus Patienten



Brillen können auch kleidsam sein, wenn das Modell passt.

ALTERSWEITSICHTIG

Erste Anzeichen

- Bei diesen Anzeichen sollten Sie zum Augenoptiker gehen und Ihre Augen auf Alterssichtigkeit überprüfen lassen:
- Sie müssen die Zeitung oder das Buch immer weiter von den Augen weghalten.
 - Ihre Augen ermüden rasch und abends ein Buch zu lesen, fällt Ihnen schwerer als früher.
 - Kleingedrucktes wie Beipackzettel können Sie nicht mehr lesen.
 - Sie bekommen leicht Kopfschmerzen.
 - Hinter der Stirn spüren Sie einen Druck.

berichten, dass ihre Abhängigkeit von Brillengläsern immer stärker abnimmt, je länger sie ihre multifokalen Linsen haben. Diese Anpassung sei in 80 Prozent der Fälle nach sechs Wochen abgeschlossen. Bei sehr wenigen Patienten kann das Angewöhnen, allerdings mehr als sechs Monate dauern.

Liegt bereits ein grauer Star vor, machen künstliche Linsen auf jeden Fall Sinn, denn in diesem Fall müssen die natürlichen Linsen sowieso ausgetauscht werden. Bei solchen Patienten übernehmen die Ersatzlinsen dann die Kosten für die Operation – allerdings nur für die Standard-, also die Monofokallinse.

Die Kosten für die hochwertigen bi- oder multifokalen Linsen muss man in jedem Fall selbst tragen. Diese richten sich nach dem individuellen Befund, der Art und Qualität der Linse und dem Aufwand und beginnen bei etwa 1000 Euro pro Auge.

TRAININGS-TIPPS

Fitness-Programm für die Augen

Die Altersweitsichtigkeit lässt sich nicht rückgängig machen – auch nicht durch Augengymnastik. Trotzdem lassen sich die Augen durch häufig abwechselndes Blicken in die Nähe und Ferne fit halten. Tun sie dies immer ein Dutzend Mal nach-

einander und das möglichst mehrmals täglich. Wer am Computer arbeitet, sollte außerdem zwischendurch öfter einmal bewusst blinzeln, das ist gut für den Tränenfilm und sorgt dafür, dass die Hornhaut optimal benetzt bleibt.