

Beste Aussichten garantiert

Ratgeber Brille 50plus

Ohne sie geht einfach gar nichts mehr ... Also machen wir die Brille zu unserer besten Freundin und behalten den Durchblick

Schnell mal Nachrichten auf dem Handy checken, sicher Auto fahren, am Computer arbeiten und trotzdem die Übersicht behalten – diese Herausforderungen haben unsere Augen viele Jahre perfekt gemeistert. Jetzt klappt das plötzlich nicht mehr – wir brauchen eine „Sehhilfe“. Was im Fachjargon ziemlich uncharmant klingt, ist aber eine feine Sache: Die Modelle sehen klasse aus, und clevere Gläser bieten beste Aussichten. Und: Brille ist voll im Trend, manche tragen sie sogar nur mit Fensterglas.

Wellness für die Augen

Mit der Lesebrille haben sich die meisten von uns schon angefreundet, denn ab etwa Mitte 40 schleicht sich die Altersweitsichtigkeit ein. Das

Lesen fällt immer schwerer, weil die Augenlinse verhärtet und sich schlechter auf den Nahbereich einstellt. In dieser Phase kann auch eine Wellness-Brille sinnvoll sein. „Sie eignet sich bei leichten Schwierigkeiten im Nahbereich und unterstützt die Fernsicht. Man kann also entspannt alles überblicken. Sie ist eine Art Vorstufe zur Gleitsichtbrille“, sagt unser Experte, der Augenarzt Dr. Christoph Eckert. „Mit 50plus brauchen viele aber eine Gleitsichtbrille, um in der Nähe, auf mittlere Distanz und auch in der Ferne besser zu sehen.“

Trick mit der Gleitsicht

Anfangs tut man sich mit der Gleitsichtbrille, die drei Stärken in einem Glas vereint, oft schwer, und schnell wird's einem schwummrig. „Da hilft ein Trick: den Kopf immer mit in die Blickrichtung drehen, nicht nur die Augen bewegen“, so Dr.

Das hilft:

- **Vitamin A** schützt Augenlinse und Netzhaut. Vorstufen, die der Körper in Vitamin A umwandelt, stecken in rotem, gelbem und orangefarbenem Gemüse.
- **Sonnenbrillen** schützen das Auge, sollten aber CE-geprüft sein und UV-400-Filter haben.
- **Entspannung** tut gestressten Augen gut: Bei der Arbeit am PC öfter blinzeln oder Blick in die Ferne schweifen lassen.
- **Gute Beleuchtung** in der Wohnung und am Arbeitsplatz verhindert schnelles Ermüden der Augen.

Das schadet:

- **UV-Strahlen** begünstigen grauen Star und AMD (s. S. 73). Daher auf eine gute Sonnenbrille achten und nie direkt in die Sonne schauen.
- **Medikamente** wie z. B. Kortison können den Augeninnendruck und so das Risiko für grünen Star erhöhen. Einige Blutdrucksenker verursachen trockene Augen.
- **Kaltes Blaulicht** in starken LED-Lampen und Monitoren kann zu Entzündungen und Netzhautablagerungen, einer AMD, führen. Besser sind warme LEDs.



Gut sehen – aber klar doch!

Eckert. Dann verarbeitet das Gehirn die neuen Seheindrücke besser. Die Brille eignet sich auch zum Autofahren, weil sie den Nahblick aufs Navi und den Fernblick auf Straßenschilder ermöglicht. Bei blendempfindlichen Augen und Schwierigkeiten in der Dämmerung sind speziell beschichtete Gläser prima Problemlöser.

Mit Raumbrillen alles im Blick

Für das konzentrierte Arbeiten am Bildschirm brauchen wir eine Computer- oder besser noch eine Raumbrille. „Während Computerbrillen nur den Bereich von 30 Zentimetern bis einen Meter scharf stellen, deckt die Raumbrille alles bis zu einer Entfernung von drei Metern ab“, erklärt Dr. Eckert. So haben wir nicht nur den Bildschirm, sondern den ganzen Raum gut im Blick. Tipp: Für solche Bildschirmarbeitsbrillen trägt der



Dr. Christoph Eckert ist Augenarzt u. Ärztlicher Leiter des Augenzentrums Eckert: augenzentrum-eckert.de

Ab wann können Brillen nicht mehr helfen?

■ Das passiert meist im Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Bei nahezu allen

Arbeitgeber anteilig die Kosten. Ansonsten sind Brillen, vor allem die Gläser, leider keine Schnäppchen. Kassen zahlen erst ab sechs Dioptrien.

Lichtschutz ist ein Muss

Eine gute Sonnenbrille ist Pflicht, klar! Mit 50plus kann sich die Anschaffung einer Sonnenbrille mit Mehrstärkengläsern lohnen, sonst hantieren wir ständig mit mehreren Brillen herum. Auch reine Korrekturbrillen sollten über einen Lichtschutz verfügen. Dr. Eckert: „Besondere Entspiegelungen oder Beschichtungen absorbieren oder reflektieren kurzwelliges UV-Licht und schützen das Sehzentrum, die Makula.“

Regelmäßig zum Augenarzt

Auch wenn ein guter Optiker in fast allen Brillenfragen berät, ersetzt er nicht den Augenarzt. Alle zwei Jahre steht der Glaukom-Check

Experten-Tipps

Was tun, wenn die Brille nicht mehr reicht?

Menschen entwickelt sich dann ein grauer Star. Die natürliche Augenlinse trübt ein, und man sieht alles nur verschleiert, wie durch eine schmutzige Fensterscheibe. Das Auge wird blendempfindlicher, und Kontraste verschwimmen. Das kann keine Brille ausgleichen und die getrübe Linse sollte gegen eine künstliche ausgetauscht werden.

Wie funktioniert das?

■ Im Rahmen einer ambulanten OP unter örtlicher Betäubung wird die Linsen kapsel geöffnet, die natürliche Linse zerklüffert und entfernt. An-

schließend setzt man in die Kapsel eine faltbare Kunstlinse ein, die sich dort entfaltet. Die OP dauert etwa 20 Minuten lang, der eigentliche Eingriff ist aber wesentlich kürzer.

Welche Risiken gibt es?

■ Nur sehr selten kommt es zu Blutungen, Entzündungen oder gar einem Kapselriss. Es handelt sich um einen Routine-Eingriff, der etwa 800000-mal pro Jahr in Deutschland durchgeführt wird. Da immer häufiger der Laser anstelle eines Skalpells eingesetzt wird, ist die Graue-Star-OP noch sicherer geworden.



Alle ein bis zwei Jahre zum Augenarzt. Die Beratung beim Optiker allein reicht nicht