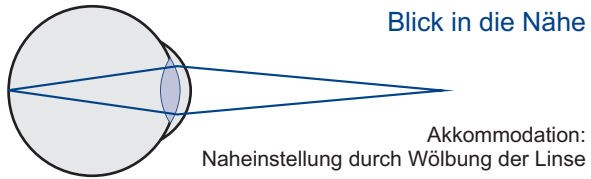
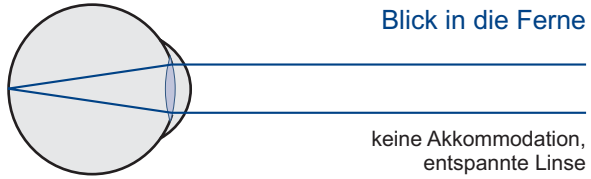
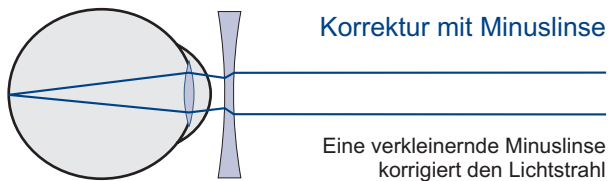
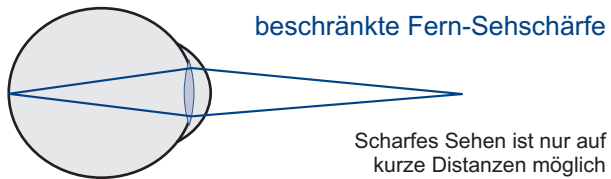
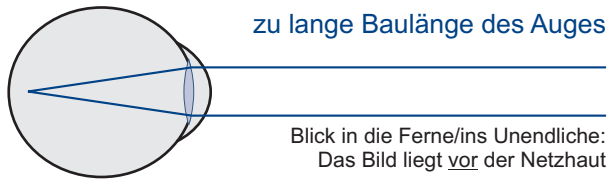


normalsichtiges Auge

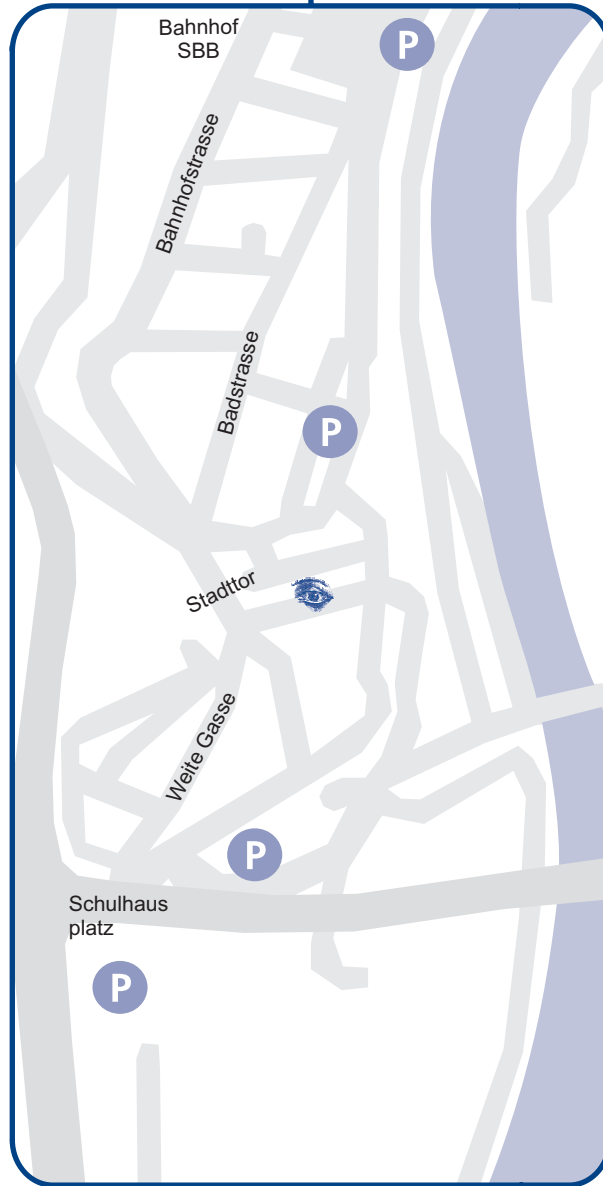


kurzsichtiges Auge



Wie weit sind Sie jetzt vom Papier entfernt?

Mo: 13.30-18.30 Do: 09.00-18.30
Di: 09.00-18.30 Fr: 09.00-18.30
Mi: 09.00-20.00 Sa: 09.00-16.00



Kovats zum scharfen Aug AG
Rathausgasse 16, CH-5402 Baden
Tel: +41(0)56 210 05 55 / www.augag.ch

Kurzsichtigkeit



Kovats zum scharfen Aug

Wie entwickelt sich Kurzsichtigkeit?

Kurzsichtigkeit (Fachwort: Myopie) wird meist geerbt, und ihre Entwicklung verläuft in Schüben. Das heisst, es wird nicht einfach immer nur schlechter, sondern es bleibt eine Zeit lang stabil, um dann plötzlich wieder stärker zu werden. Die stärksten Schübe gibt es während des Wachstums, also bis ins Alter von etwa 25 Jahren, oft sogar parallel zum Wachstum. Deshalb werden auch meist die Kurzsichtigkeiten am stärksten, die schon in sehr jungen Jahren beginnen. Bemerkbar macht sich die Kurzsichtigkeit meist in der Pubertät und erreicht eine Stärke von minus 3.0 bis minus 6.0 Dioptrien.

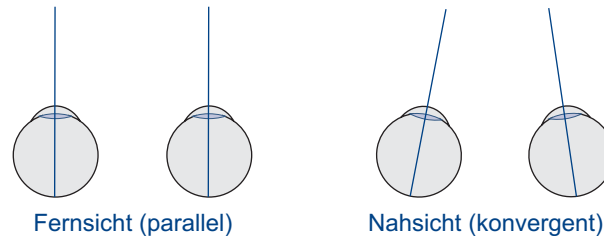
Lässt sich die Entwicklung der Kurzsichtigkeit aufhalten?

Bis heute ist nichts bekannt, das die Entwicklung der Kurzsichtigkeit wirklich stoppen könnte. In meiner über 30-jährigen Berufserfahrung ist mir auch noch kein Fall begegnet, bei dem eines der diversen Augentrainings auch nur eine leichte, messbare Abschwächung der Kurzsichtigkeit zur Folge gehabt hätte, selbst bei sehr konsequenter Anwendung über längere Zeit! Dennoch gibt es einiges Wissenswertes zum Thema Kurzsichtigkeit und wie man mit ihr Leben kann.

Soll ich die Brille schwächer machen, um die Augen zu "trainieren"?

Nein, eine Unterkorrektur bewirkt in der Regel das Gegenteil! Dies könnte sinnvoll sein, wenn Sie weit- bzw. übersichtig wären. Bei Kurzsichtigkeit hingegen verwöhnen Sie die Augen, wenn die Brille zu schwach ist! Ihre Augen müssen sich dann nicht mehr auf die Nähe einstellen; dies ist, wie wenn Sie eine Lesebrille tragen würden. Mit zunehmender Gewöhnung an ein unscharfes Bild haben Sie zwar das Gefühl, besser zu sehen, weil sie die Leute vielleicht an den Bewegungen oder an der Stimme er-

kennen lernen. Beim Lesen in die Ferne sehen Sie jedoch genau gleich schlecht, ob Sie nun vorher eine korrekte oder eine zu schwache Brille getragen haben. Dazu kommt noch ein Punkt: Je näher man etwas betrachtet, desto mehr müssen sich die Augen gegen innen drehen ("Konvergenz"). Diese Funktion ist mit der Schärfeeinstellung ("Akkommodation") gekoppelt. Da diese beiden Funktionen bei einer unkorrigierten Kurzsichtigkeit nicht aufeinander stimmen – weil die Augen sich zwar gegeneinander drehen, aber nicht auf die Distanz einstellen müssen – werden die Augen so in der Regel stärker kurzsichtig, bzw. kann sich die bestehende Kurzsichtigkeit weiter entwickeln.



Kann man die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit beeinflussen?

Heute kennt man verschiedene Ursachen, die eine Verstärkung der Kurzsichtigkeit bewirken können:

- 1) Falsch eingestellte optische Instrumente. Beispielsweise beim Mikroskop muss die Schärfe immer vom Objekt weg gesucht werden. Das heisst, man sollte mit dem Objektiv möglichst nahe zum Objekt fahren und beim Zurückfahren die erste scharfe Einstellung verwenden. Mit falsch eingestellten Mikroskopen, kann man sogar Normalsichtige kurzsichtig machen (sog. "Instrumenten-Myopie")!
- 2) Am Bildschirm dürfen keine Spiegelungen auf der Bildschirmoberfläche auftreten, sonst können einseitige Kurzsichtigkeiten entstehen, denn wenn bei

einem Auge das Bild von einem Reflex verdeckt wird, wird dies oft kurzsichtiger.

3) Das häufigste Problem: Das nicht Einhalten einer Lesedistanz von etwa 30 cm. Je näher Sie lesen, desto anstrengender ist das für die Augen. Um sich zu entlasten, machen sich die Augen kurzsichtiger. Dieser Einfluss ist vor allem im Wachstum von Bedeutung.

4) Zu hoch platzierte Computer-Bildschirme. Der Monitor sollte möglichst tief stehen (Blickwinkel bis 60° nach unten). Beim Sehen in die Nähe neigen sich die Augen gegeneinander und zusätzlich auch nach unten. Wenn die Augen andauernd nach oben in die Nähe sehen müssen, besteht (neben Nackenproblemen und trockenen Augen) die Gefahr, dass sich die Augen zu entlasten versuchen und damit kurzsichtiger werden.

5) Zu schwache Brillen und Kontaktlinsen. Um die Sehschärfe des Auges voll auszunützen und auch die Akkommodation und die Konvergenz eines Augenpaares in den natürlichen Zusammenhängen funktionieren zu lassen, sollte eine Korrektur optimal (nicht zu stark und auch nicht zu schwach) sein.

Es gibt auch Vorteile

Wer kurzsichtig ist, wird die Alterssichtigkeit, die sonst im Alter über 40 das Sehen in die Nähe oft anstrengend macht, erst viel später oder allenfalls gar nicht wahrnehmen. Zudem können Kurzsichtige Dinge, die direkt vor ihrer Nase liegen, viel besser betrachten als Normalsichtige (Lupensehen).

Je präziser eine Brillen- oder Kontaktlinsenkorrektur ist, umso eher entspricht sie dem natürlichen Sehen. Da sich Kontaktlinsen mit den Augen mitbewegen, ist die Korrektur hiermit präziser. Deshalb können Kontaktlinsen oft auch die Entwicklung der Kurzsichtigkeit verzögern.