

Kleingedrucktes zu klein gedruckt

Altersweitsichtigkeit ist ein natürlicher Prozess, der trotzdem beeinflusst werden kann.

Das Phänomen ist unausweichlich: Mit zunehmendem Alter ist die Augenlinse nicht mehr elastisch, was den scharfen Blick in die Nähe zusehends erschwert. Ob Brillenträger oder nicht, nach dem vollenden des vierzigsten Lebensjahr sind nahezu alle davon betroffen. Es gehen aber nicht alle gleich damit um.



Von Dominique Graber

Nicht für jeden ist es leicht, das langsame Abnehmen der Sehschärfe mitzuerleben. Die Anzeichen der Altersweitsichtigkeit, der Presbyopie, werden oft wissentlich ignoriert. Die Augen werden zusammen gekniffen, um schärfer zu sehen. Oder ist es vielleicht doch die schlechte Beleuchtung des Raums? Klar, die Beleuchtung spielt eine Rolle – längerfristig helfen solche Ausweichmanöver aber nicht. Im Gegenteil, man bringt sich und sein Umfeld wissentlich in Gefahr und ist durch die Behinderung meist ineffizient im Arbeitsalltag.

Natürlicher Prozess

Oft ist den Betroffenen nicht klar, dass die Presbyopie Teil eines natürlichen Prozesses ist. Eitelkeit ist also nicht angebracht und unnötig. Der Mensch wird nun mal nicht jünger und entsprechend treten gewisse Veränderungen auf. Die ersten Anzeichen: Die Augen aller betroffenen Menschen ermüden beim Lesen massiv schneller. Das zeigt sich damit, dass während dem Lesen eines Buches oder einer Zeitschrift öfter mal eine Pause eingelegt werden muss. Klassisch ist auch ein Druckgefühl zwischen den Augen. Dies wiederum tritt ähnlich auf wie Kopfschmerzen in den Stirnhöhlen.

Verursacher der abnehmenden Elastizität ist eine Sklerose, wie man sie auch von anderen Muskeln im (alternden) Körper kennt. Eine Sklerose ist eine Gewebeverhärtung, welche in der Augenlinse

primär mit einer Veränderung ihres Stoffwechsels zu tun hat. Da die Alterung der Linse förmlich ins Auge fällt, wird sie schneller wahrgenommen als andere altersbedingte Veränderungen des Körpers. Ohne allzu wissenschaftlich zu werden, soll an dieser Stelle erwähnt werden, dass der Vorgang der Altersweitsichtigkeit

während dem Lesen gilt es aufzupassen, dass die Leuchte hell genug ist.

- Häufiges, langes fernsehen trägt zum Erschlaffen des Auges bei. Unsere Augen sind dabei starr auf ein Ziel ausgerichtet. Somit findet kein Training des Linsenmuskels statt. Im

«Geringe Abweichungen haben bereits Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Produktivität am Arbeitsplatz.»

durch die optimale Versorgung mit Nährstoffen sowie einem richtigen Umgang mit Stress für die Augen wesentlich beeinflusst werden kann. Eine langfristige Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen - beispielsweise Vitaminen und Spurenelementen - kann das Gewebe im Körper und somit auch die Muskulatur des Auges massgeblich beeinflussen.

Stresssituationen für das Auge

Einfach ist es, gewissen Stresssituationen für das Auge im privaten und beruflichen Alltag aufmerksam aus dem Weg zu gehen. Förderlich für eine vorzeitig einsetzende Presbyopie sind beispielsweise privat:

- Die richtige Beleuchtung zur jeweiligen Beschäftigung – vor allem

beruflichen Alltag wird das Auge auch oft vergessen, selbst rund um das Thema Ergonomie. Obwohl der moderne Arbeitsplatz eine Vielzahl von technischen Errungenschaften bietet, welche den Alltag erleichtern, so gilt es doch zu bemerken, dass die Herausforderung für unser Auge tagtäglich gross ist. Bis zu 30 000 Mal wechseln wir je nach Arbeitsplatz unseren Blick zwischen Werkstück, Bildschirm, Tastatur, Arbeitsunterla-



DOMINIQUE GRABER

ist CEO der Unico Graber AG.



Wenn die Arme für die Augen zu kurz werden, sinken Wohlbefinden und Produktivität.

gen oder Mitarbeitenden. Geringe Abweichungen von der normalen Sehfähigkeit haben bereits Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Produktivität am Arbeitsplatz – was weder dem Arbeitnehmer noch dem Arbeitgeber dienlich ist.

Der Einbezug der Profis

Seine Augen zu pflegen lohnt sich also. Stetige Kontrollen unter Einbezug von Profis wie Optikern oder Augenärzten sind unabdingbar. Der heutige Stand der Augenoptik kann in vielen Situationen eine grosse Hilfe sein – ob es eine hoch-

wertige korrigierte Schutzbrille sein soll, ausgerüstet mit einer individuellen Free-Form Designer Verglasung oder eine Computer-Entlastungsbrille, welche optimal auf den Arbeitsbereich eingestellt ist und nur drei Gramm wiegt – das Kleingedruckte wird wieder komfortabel lesbar, ohne die Augen zusammenkneifen zu müssen.

Beim Kauf einer Brille sollte darauf geachtet werden, dass sie optimal und individuell von einem Profi angepasst wird, im Idealfall von einem Optiker. Nur so fühlt sich der Träger mit der Brille wirklich wohl und sollte etwas nicht stimmen, kann auf den Service des Optikers zurückgegriffen werden. Insbesondere für den Kauf einer Mehrstärkenbrille (Gleitsichtbrille) ist es unerlässlich, dass diese sauber den individuellen Bedürfnissen entsprechend ausgemessen und angepasst wird. ■

1/2 quer