

In dieser Broschüre haben wir alles Wichtige zum Thema Presbyopie/Alterssichtigkeit und deren Korrektionsmöglichkeiten für Sie zusammengefasst. Ausführlichere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.mueller-welt.de](http://www.mueller-welt.de)



Bei Fragen wenden Sie sich gern im persönlichen Gespräch an Ihren Kontaktlinsen-Spezialisten.

MÜLLER WELT  
Kontaktlinsen Stuttgart GmbH  
Königstraße 43a  
70173 Stuttgart  
Tel 0711 221331  
[stuttgart@mueller-welt.de](mailto:stuttgart@mueller-welt.de)

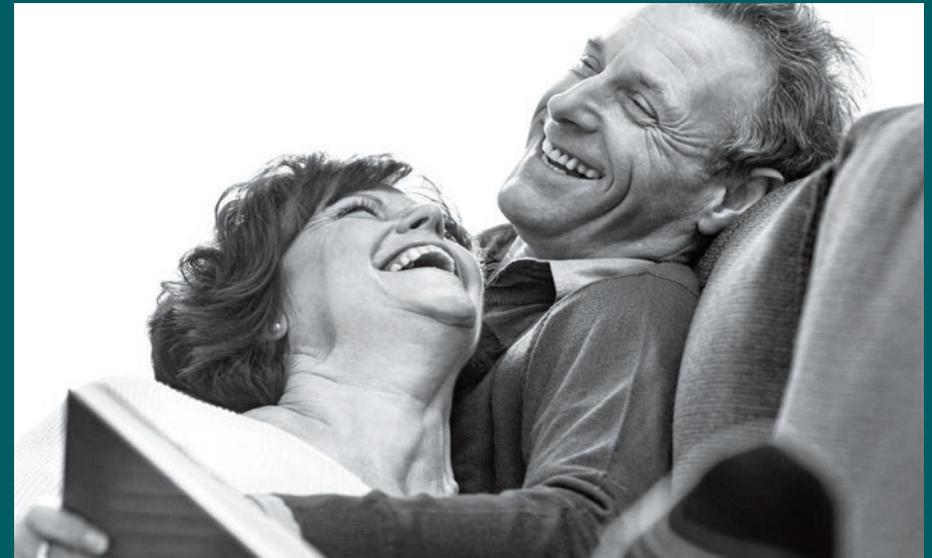
Deonta MÜLLER WELT  
Kontaktlinsen GmbH  
Q4, 9  
68161 Mannheim  
Tel 0621 14557  
[mannheim@mueller-welt.de](mailto:mannheim@mueller-welt.de)

[www.mueller-welt.de](http://www.mueller-welt.de)

Die Experten für Anpassungen seit 1930.



**MÜLLER WELT**  
KONTAKTLINSEN



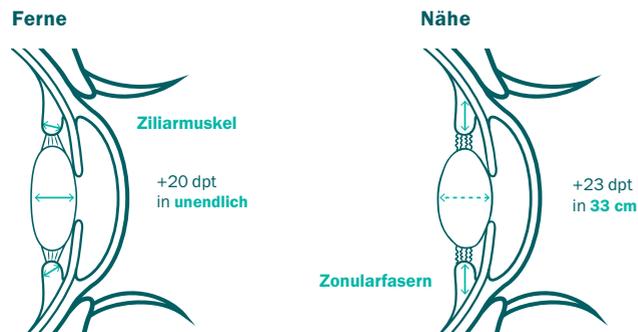
**LESEBRILLE -  
NEIN, DANKE.**

**ANGEPASSTE ALTERNATIVEN  
MIT KONTAKTLINSEN**

## WAS IST PRESBYOPIE/ALTERSSICHTIGKEIT?

Die meisten Menschen im Alter zwischen 40 und 50 Jahren haben schon selbst die Erfahrung gemacht, oder bei anderen Menschen beobachtet, dass irgendwann „die Arme zu kurz werden“. Beim Lesen von Kleingedrucktem besonders bei schlechtem Licht ist ein Text oft nur noch mit Mühe lesbar, obwohl das vor einiger Zeit noch problemlos ging. Warum ist das so? Schuld daran ist die sogenannte Presbyopie oder Alterssichtigkeit.

### Ein Blick in das Innere unseres Auges



Das Auge kann nicht mehr akkomodieren

Die Presbyopie erreicht uns üblicherweise in einem Alter von 40–50 Jahren und wird ausgelöst durch die Augenlinse, die an Elastizität verliert. Aufgrund dessen kann sie sich nicht mehr verformen und die Stärke an die Sehentfernung anpassen. Dieser Vorgang beginnt schon in unserer Kindheit und sorgt dafür, dass unsere Fähigkeit zu akkomodieren (Dinge in allen Entfernungen scharf zu sehen) nachlässt.

### Auswirkungen im Alltag

Im Alltag bemerken wir das, wenn etwa im Alter zwischen 40 und 50 Jahren die Lese-Entfernung von 30–40cm betroffen ist. Insbesondere nach einem anstrengenden Tag oder bei schlechter Beleuchtung kommt es plötzlich vor, dass das Lesen schwerer fällt. Diese altersbedingte Fehlsichtigkeit lässt sich auf verschiedenen Arten korrigieren:

### Korrektur der Presbyopie

Zuallererst sollte man hier die unterschiedlichen Voraussetzungen der Presbyopien betrachten, denn alle Menschen werden irgendwann presbyop, auch die, die bisher schon eine Brille verwendet haben, oder auch Kurzsichtige, die schon immer in der Nähe gut sehen konnten.



## Die verschiedenen Möglichkeiten im Überblick

Vorraussetzung	Empfohlene Korrektur	Zu beachten
Noch nie Brille oder Kontaktlinse	Einfache Lesebrille	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sollte von Augenarzt oder Augenoptiker ausgemessen und angepasst sein</li><li>• Schlechte Sicht in die Ferne → nie zum Autofahren verwenden</li><li>• Ferne wie bisher ohne Korrektur</li></ul>
Brillenträger für die Ferne	Fernbrille und Nahbrille Gleitsichtbrille	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurzsichtige nehmen anfangs oft einfach die Fernbrille ab</li><li>• Gleitsicht ermöglicht gute Sicht in alle Entfernungen</li><li>• Anfangs Gewöhnung und Übung erforderlich</li></ul>
Kontaktlinsenträger für die Ferne	Neben den Brillenvarianten auch multifokale Lösungen mit Kontaktlinsen möglich	Siehe folgende Seiten

# KORREKTION DER PRESBYOPIE MIT KONTAKT- LINSEN

Für Menschen, die ihre bisherige Fehlsichtigkeit mit Kontaktlinsen korrigiert haben ist das Tragen einer reinen Nahbrille zum Ausgleich der Presbyopie wohl die schnellste und einfachste Möglichkeit. Man erhält sich das bisherige Sehen in die Ferne und die mittlere Entfernung unverändert und mit Hilfe dieser Nahbrille geht auch das Sehen in der Nähe wieder ohne Anstrengung. Vielen fällt die Wahl der Brille als zusätzliche Sehhilfe aber trotzdem schwer. Die Gründe dafür reichen von kosmetischen bis hin zu praktischen Nachteilen der Brille wie zum Beispiel das ständige Auf- und Absetzen.

***Für Menschen, die das Tragen einer (zusätzlichen) Brille als lästig empfinden, ist die Korrektur der Presbyopie mit multifokalen Kontaktlinsen eine attraktive Lösungsmöglichkeit.***

Wir alle haben unterschiedliche Anforderungen an das Sehen. Ein Handwerker, der vielleicht auch mal einen Nagel über Kopf einschlagen muss, braucht eine andere Kontaktlinse als ein Richter, der viele kleinstgedruckte Texte in kürzester Zeit lesen, aber auch die Personen im Gerichtssaal erkennen muss. Bei der Bildschirmarbeit muss in anderen Entfernungen bequem gesehen werden, als beim LKW-Fahren oder bei der Arbeit als Koch. Daher ist es während der Anpassung für Ihre Kontaktlinsen-Spezialisten äußerst wichtig, Ihre persönlichen Anforderungen genauestens zu kennen, um gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung für Sie auszuwählen.

## DIE AUSWAHL DER RICHTIGEN LÖSUNG

Gerade in den letzten Jahren haben sich durch technische Neuerungen vielfältige Möglichkeiten ergeben. Es ist eine große Anzahl sehr unterschiedlicher Kontaktlinsen zur Korrektur der Presbyopie erhältlich. Von der einfachen standardisierten 1-Tages-Kontaktlinse bis hin zur höchst individuellen multifokalen Linse mit speziell angeordneten Zonen. Daher ist es besonders wichtig, für Sie persönlich eine individuelle Lösung zu finden, die Sie in Ihrem Alltag beim Sehen unterstützt. Die Natur hat mit unseren Augen ein so hoch entwickeltes optisches Element geschaffen, dass wir dessen Leistungsfähigkeit auch mit bester Technik nur annähernd nachahmen können. Manchmal bedeutet dies dann auch, einen Kompromiss einzugehen.

**Ihre  
persönlichen  
Anforderungen  
geben die  
Lösung vor!**

Die Herausforderung besteht in der kleinen Fläche, die bei einer Kontaktlinse zur Verfügung steht. Denn für jede Entfernung muss hier eine entsprechende Stärke untergebracht werden. Da kann eine Allround-Linse bei speziellen Sehanforderungen auch an ihre Grenzen stoßen. Denken Sie nur mal an Ihren Schuhschrank. Bestimmt haben Sie dort unterschiedlichste Schuhe für verschiedene Jahreszeiten, Wetterverhältnisse und Anlässe.

## ***Arbeitsalltag und Freizeit müssen funktionieren***

Auch für unsere Hobbys haben wir in der Regel auf die speziellen Anforderungen angepasstes Schuhwerk: Sportschuhe für unterschiedliche Sportarten und Bodenverhältnisse etc. Wahrscheinlich könnte man auch mit nur einem Paar Schuhe alles machen, manches besser und manches schlechter. Gleiches gilt auch für das Sehen. Individuelle Ansprüche erfordern auch individuelle Lösungen, aber nicht immer kann alles mit ein und derselben Kontaktlinse gut gesehen werden. Daher kann eine optimale Versorgung bedeuten, ein zweites Paar Kontaktlinsen zu verwenden oder eine zusätzliche Brille. Es ist am Ende Ihre ganz persönliche Entscheidung, ob Sie sich auf eine solche individuelle Lösung einlassen. Oft ist es übrigens auch sinnvoll, die Gleitsichtbrille durch eine zusätzliche Brille zu ergänzen

## ***Die Monovision, das einfachste Einsteigermodell***

Eine Korrekturmöglichkeit der Presbyopie bietet sich mit Kontaktlinsen durch die sogenannte Monovision. Dies ist die weltweit am häufigsten angewandte Variante und oft sehr erfolgreich. Dabei ist es mithilfe von Kontaktlinsen möglich, das Führungsauge für die Ferne optimal zu korrigieren und das andere Auge in die Nähe einzustellen. Das Gehirn lernt dann sehr schnell, ein Auge hauptsächlich für die Ferne und das andere Auge zum Lesen zu nutzen. Dies geschieht zumeist ohne Einschränkungen in allen Sehbereichen, ist aber in der Regel nur bis zu einem bestimmten Grad der Alterssichtigkeit möglich.

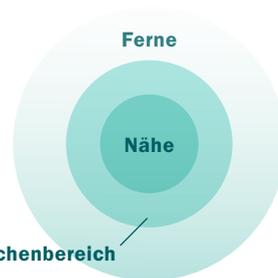
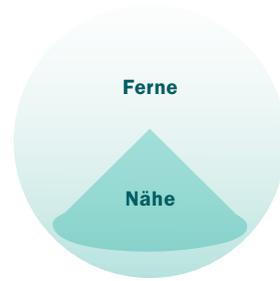


## BI- UND MULTIFOKALE KONTAKTLINSEN

Die eigentlichen Mehrstärken-Kontaktlinse bieten heute eine weiterführende Möglichkeit zur Korrektur. Es gibt die verschiedensten weichen und formstabilen Mehrstärken-Kontaktlinse, sodass jeder Kontaktlinsesträger beim Umstieg auf eine solche Kontaktlinse beim bisher getragenen Kontaktlinsestyp bleiben kann, sogar als Monats- oder 1-Tages-Kontaktlinse. Der Ausgleich der Presbyopie erfolgt anhand verschiedener Systeme mit unterschiedlichem Aufbau.

Bereits seit 1958 kennt man bifokale Kontaktlinse mit einem Bereich für die Ferne und einem Bereich für die Nähe. Durch das Nahteil blickt man automatisch, wenn man zum Lesen den Blick senkt. Daraus abgewandelt gibt es eine Variante, bei der die verschiedenen Zonen ringförmig in die Kontaktlinse eingearbeitet sind. Hierbei sind entweder die Nähe oder die Ferne als sehr kleine Zone im Zentrum eingearbeitet und der jeweils andere Bereich ringsum. Beide Zonen befinden sich so gleichzeitig vor der Pupille. Je nach Entfernung des betrachteten Objektes entstehen dann ein scharfes und ein unscharfes Bild. Das Gehirn filtert das unscharfe Bild heraus, so dass in beiden Entfernungen scharf gesehen werden kann.

Heute haben sich die sogenannten multifokalen Kontaktlinse oder Gleitsichtlinse durchgesetzt. Auch hier sind die verschiedenen Bereiche für Ferne und Nähe kreisförmig eingearbeitet. Zwischen den beiden Zonen für die Ferne und für die Nähe gibt es einen Zwischenbereich für die mittleren Entfernungen, die beispielsweise bei der Computer-Arbeit wichtig sind. Diese Variante ist deshalb besonders beliebt, da die meisten Menschen heute sehr viel Zeit am Bildschirm verbringen und eine gute Sicht in genau diese Entfernung benötigt wird.



Ergänzt werden diese multifokalen Systeme noch von einer neueren Variante mit einem ähnlichen Aufbau wie ein Gleitsichtglas. Im oberen Teil der Linse befindet sich ein Bereich für die Ferne und im unteren Bereich ein Nahteil. Verbunden sind diese beiden Bereiche durch eine Zwischenzone, die wie ein Kanal übergangslos die Ferne mit der Nähe verbindet. Dieses System nutzt die Beweglichkeit der Linse auf dem Auge und verschiebt sich je nach Blickrichtung, um ein gutes Sehen in die jeweilige Entfernung zu ermöglichen. Allerdings wird diese Variante bisher nur bei formstabilen Kontaktlinse angeboten, da nur diese sich auf dem Auge entsprechend bewegen.



### **Die Auswahl der richtigen Kontaktlinse und die Anpassung**

Wer bisher schon Kontaktlinse-Träger war und nun lediglich die Nähe zusätzlich im gleichen System mitversorgen möchte, tut sich mit der Auswahl der richtigen Kontaktlinse oft leicht. Zusammen mit dem Kontaktlinse-Spezialisten bespricht man die individuellen Anforderungen und die entsprechenden Arbeitsabstände und dann ist der Weg zur ersten multifokalen Kontaktlinse nicht weit. Sollte man aber aufgrund der Presbyopie zu einem Kontaktlinse-Einsteiger werden, empfiehlt es sich, die Augen und das Gehirn nicht direkt mit zu vielen neuen Seheindrücken zu überfordern. Am besten gewöhnt man sich hier zuerst eine kurze Zeit lang überhaupt an das Sehen mit Kontaktlinse. Zu Beginn wird somit die bestmögliche Sicht in die Ferne mit Kontaktlinse hergestellt und man trägt diese für ca. 2–4 Wochen. Erst dann steigt man um auf eine multifokale Lösung.

## Die Eingewöhnung

Ist die erste multifokale Kontaktlinse gefunden, ist die Anpassung aber noch nicht abgeschlossen. Sehr häufig muss man sich nun erstmal an diese multifokale Sichtweise gewöhnen, ähnlich wie das die meisten Menschen auch von ihrer Gleitsichtbrille kennen. Hierfür sollte man sich genügend Zeit lassen und die Linsen möglichst regelmäßig tragen. Ein wirklich gutes Sehen in alle Entfernungen stellt sich oft erst nach 2–3 Wochen ein und manchmal kann es auch notwendig sein, für eine Feinabstimmung die Linse noch einmal zu ändern. Für diese und alle anderen Systeme gilt, dass eine Verträglichkeit der Kontaktlinsen und ein optimales Sehen nur dann hergestellt werden kann, wenn die Bedingungen am Auge dafür geeignet sind. Wichtig ist dabei neben dem Tränenfilm, der Größe der Hornhaut, der Pupillengröße und der Stellung der Augenlider eine optimale Anpassung der Kontaktlinsen. Liegt beispielsweise eine unregelmäßige Verkrümmung der Hornhaut vor, kann das die Auswahl der verschiedenen Systeme stark einschränken. Auch sehr trockene Augen oder ein besonders unausgewogener Tränenfilm können die Anpassung erschweren und die tägliche Tragezeit einschränken.

## Die Erwartungshaltung ist entscheidend

Zudem hat jeder Mensch tatsächlich seinen eigenen individuellen Sehanspruch. Es gibt Menschen, die auch was Ihre Sehleistung in allen Entfernungen angeht, absolute Perfektion erwarten. Während andere wiederum mit geringen Einschränkungen in einzelnen Sehsituationen gut zurechtkommen, wenn die alltäglichen Sehaufgaben ohne Schwierigkeiten gemeistert werden können. Und so ist auch die Erwartungshaltung jedes Einzelnen an eine Mehrstärkenkontaktlinse individuell verschieden. Ob und welche Ergänzungsmöglichkeiten für Sie in Frage kommen, ergibt sich häufig erst im Laufe der Anpassungs- und Eingewöhnungsphase. Denkbar wäre eine Brille zum Lesen abends im Bett, eine Zusatzbrille für nächtliches Autofahren oder ein Fern-KL-Pärchen für spezielle Sportarten! Siehe Tabelle

## Kontaktlinsen-Möglichkeiten und Ergänzungen

Vorraussetzung	Erster Schritt	Mögliche Ergänzungen	Mögliche Alternativen
<b>Keine Kontaktlinsen-Erfahrung</b>	<b>Start mit Fern-Kontaktlinsen (formstabil oder weich), dann je nach Linsentyp siehe untere Zeilen</b>		
<b>Kontaktlinsenträger weiche Kontaktlinsen</b>	<b>Auswahl und Eintragen weicher multifokaler Kontaktlinsen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autofahrbrille (insbesondere für nächtliches Fahren)</b></li> <li>• <b>Lesebrille als Unterstützung für manche Situationen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fernlinsen + Nahbrille</b></li> <li>• <b>Raumlinsen + Autobrille</b></li> <li>• <b>Gleitsichtbrille</b></li> <li>• <b>Monovision</b></li> </ul>
<b>Kontaktlinsenträger formstabile Kontaktlinsen</b>	<b>Auswahl und Eintragen formstabiler multifokaler Kontaktlinsen im jeweils sinnvollsten System</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autofahrbrille siehe links</b></li> <li>• <b>Fernlinsenpaar für lange Autofahrten etc.</b></li> <li>• <b>Lesebrille siehe links</b></li> <li>• <b>1-Tages-KL für Sport</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fernlinsen + Nahbrille</b></li> <li>• <b>Raumlinsen + Autobrille</b></li> <li>• <b>Gleitsichtbrille</b></li> <li>• <b>Monovision</b></li> </ul>