

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 84 (2006)

**Heft:** 4

**Artikel:** So behalten Sie stets den Durchblick

**Autor:** Stettler, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724222>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

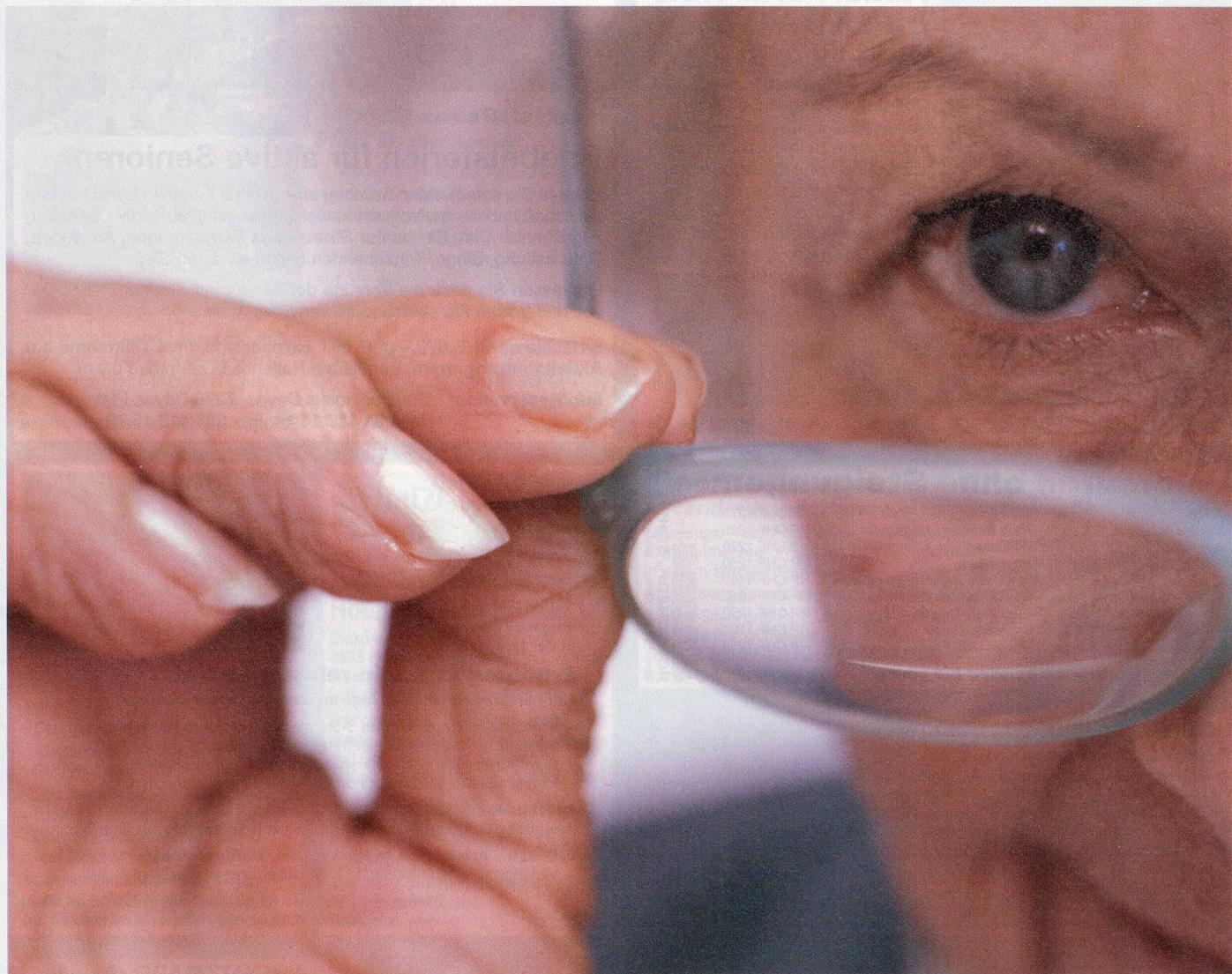
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



BILDER: PRISMA/ELIE BERNAGER, GARY KAMMERHUBER

**Genau hinsehen:** Mit zunehmendem Alter nimmt die Sehfähigkeit ab. Augenarzt und Optiker kennen Gegenmittel.

# So behalten Sie stets den Durchblick

*Es gibt kaum jemanden, der sein Leben lang ohne Sehhilfe auskommt. Wie man merkt, dass die Zeit reif für eine Brille ist und was es beim Kauf zu beachten gilt.*

**VON SUSANNE STETTLER**

Fast alle kennen das Phänomen von ihren Eltern oder Grosseltern oder aus eigener Erfahrung – irgendwann sind die Arme einfach zu kurz, um die Zeitung oder ein Buch lesen zu kön-

nen. Die Anschaffung einer Brille wird daher unumgänglich.

Es handelt sich hierbei um eine Alterserscheinung, die praktisch jede und jeden trifft. Doch ab welchem Alter werden die Augen eigentlich schlechter? «Im Grunde beginnt die Sehkraft schon nach

der Geburt nachzulassen, man merkt es aber erst Mitte 40», erklärt Thomas Löhr, Augenoptikermeister und Geschäftsführer von Fielmann Schweiz. «Dies weil sich die Elastizität der Augenlinse verringert und damit ein Scharfstellen auf nahe Gegenstände immer schwieriger



Möchten Sie mehr über Brillen und Sehhilfen wissen?



Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Thomas Löhr, Augenoptikermeister und Geschäftsführer von Fielmann Schweiz, Ihre Fragen zu diesem Thema.

#### Zeitlupe-Fragestunde:

Donnerstag, 23. 3., von 9 bis 11 Uhr  
Freitag, 24. 3., von 9 bis 11 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14  
(gilt nur für die Fragestunde)

## ALARMZEICHEN

Bei diesen Symptomen sollten Sie sich vom Augenarzt oder vom Augenoptiker untersuchen lassen:

- Müdigkeit (Kopfschmerzen)
- Augenbrennen
- Druckgefühl in den Augen
- Veränderung der Sehschärfe

wird.» Auch wenn die Augen schneller ermüden als früher, kann das ein Anzeichen für eine fortgeschrittene Alterssichtigkeit sein.

Höchste Zeit also, seine Augen von Fachleuten untersuchen zu lassen. Wer ist nun aber die richtige Adresse – der Augenarzt oder der Optiker? «Beide bilden ein perfektes Gespann», findet Thomas Löhr. «Der Augenarzt kümmert sich vornehmlich um den medizinischen Teil (Augendruck usw.) und der Augenoptiker um das Bestimmen der individuell optimalen Korrektur.»

Und diese ist ziemlich anspruchsvoll, denn meistens benötigen Seniorinnen und Senioren eine Brille, die es erlaubt zu lesen, die aber auch den Blick in die Ferne ermöglicht. Denn wer will schon ständig zwei Sehhilfen mit sich herumschleppen und immer wieder das «Nasenvelo» wechseln, bevor man einen nahen Gegenstand anschaut oder ein weiter weg gelegenes Objekt betrachtet? Das ist viel zu mühsam.

## Sehhilfen für jeden Zweck

Die Optikergilde hat sich deshalb einiges einfallen lassen. Trotzdem gibt es für jede Gelegenheit die passende Brille, aber nicht eine einzige Brille für jede Gelegenheit. Thomas Löhr: «Viele Senioren bevorzugen die Gleitsichtbrille, die scharfes Sehen in alle Distanzen ermöglicht, als die komfortabelste Lösung für die meisten Sehauflagen.»

Angeboten werden aber auch Sehhilfen für ganz bestimmte Bereiche. Wer oft am Schreibtisch oder vor dem Computer sitzt, dem können spezielle Businessgläser dienlich sein, die auf eben jene Aufgaben zugeschnitten sind. Jung Gebliebene, die noch sehr aktiv im Leben stehen, dürfte eine Weltneuheit interessieren, die erst vor Kurzem auf den Markt kam: die so genannte Sports-Verglasung – moderne, stark durchgebogene Sonnenbrillen mit funktionalen Gleitsicht-

gläsern, die sich beispielsweise fürs Velofahren hervorragend eignen.

Neben der Wahl des Schliffs stehen zwei weitere Entscheidungen an. Sollen es Mineral- oder Kunststoffgläser sein? Ist eine Brille optimal, oder sind Kontaktlinsen dienlicher? Die Mehrzahl der Brillen ist heute mit Kunststoffgläsern ausgestattet, denn sie sind leichter und deshalb angenehmer zu tragen. Besonders wichtig: Sie haben immer einen integrierten UV-Filter, welcher die empfindlichen Augen vor der gefährlichen Sonnenstrahlung schützt. Auch wenn Mineralgläser heute seltener angefertigt werden, haben sie dennoch weiterhin ihre Berechtigung. Ihr grösster Vorteil ist ihre Robustheit, denn wegen ihrer guten Oberflächenhärte werden sie nicht so leicht zerkratzt. Der Nachteil liegt darin, dass Mineralgläser schwerer sind als Kunststoff und deshalb oft als weniger komfortabel empfunden werden.

Die Entscheidung für oder gegen Kontaktlinsen hängt ebenfalls von den persönlichen Bedürfnissen ab. «Für bestimmte Ballsportarten sind Linsen die bessere Wahl als eine Brille», sagt der Optiker dazu. «Seit einigen Jahren gibt es zudem auch bei Kontaktlinsen die Möglichkeit, Ferne und Nähe gleichzeitig zu korrigieren.»

Frage sich noch, ob sich die betreffenden Personen zusätzlich eine Sonnenbrille anschaffen möchten oder ob sie selbst eintönende – im Fachjargon fototrope – Gläser bevorzugen. Diese reagieren extrem schnell auf sich verändernde Lichtverhältnisse und können daher in gewissen Fällen die Sonnenbrille ersetzen. Es gilt jedoch zu bedenken, dass

diese Gläser sich in geschlossenen Räumen oder im Auto kaum verdunkeln. Gerade am Steuer ist das problematisch. Eine korrigierte Sonnenbrille oder ein Clip für die normale Brille schaffen dieses Problem aus der Welt.

## Wann Operationen sinnvoll sind

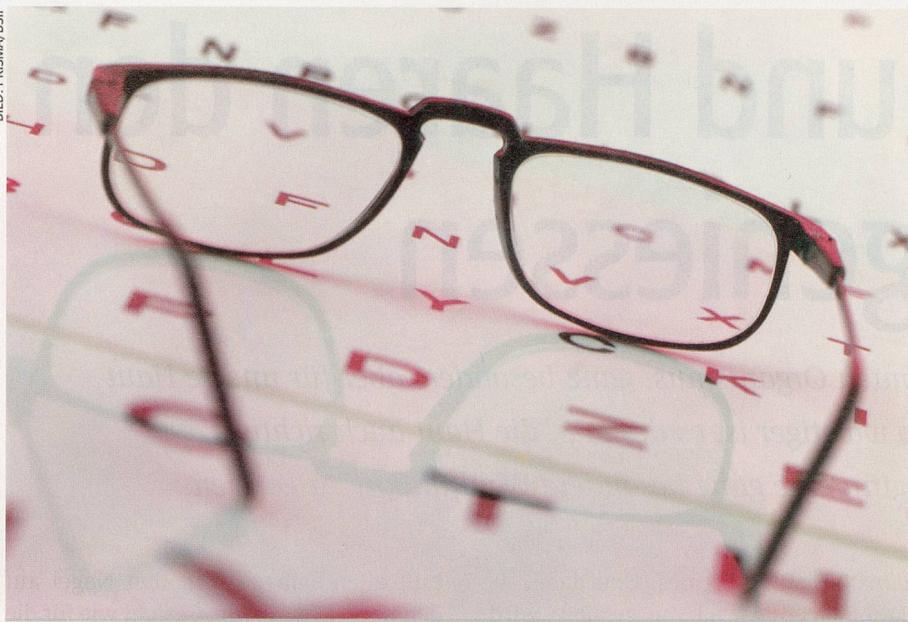
In letzter Zeit sind Laseroperationen in Mode gekommen. Für ältere Menschen eignet sich diese so genannte Lasik-Methode nur bedingt, weil damit lediglich die Ferne korrigiert wird. Für die Zwischendistanz und die Nähe bedarf es weiterhin einer Sehhilfe. Man kann sich daher wirklich fragen, ob dieser nicht ganz risikofreie Eingriff das Leben tatsächlich leichter macht.

Ganz anders verhält es sich mit der Operation des grauen Stars: Danach er-

## DIE ALLESKÖNNER

**Bifokalgläser:** Sie werden zur Korrektur der Alterssichtigkeit nur noch selten verwendet. Diese Zweistärkengläser erlauben scharfes Sehen lediglich in zwei Entfernung – also nur in die Nähe und in die Ferne; das Sehen im Zwischenbereich fehlt. Die beiden «Sehebenen» sind allerdings durch eine sichtbare Linie voneinander abgetrennt. Neben diesem äusserlichen «Schönheitsfehler» kann die Trennlinie auch für die Augen ein Hindernis darstellen, weil sich die betrachteten Objekte beim Übergang des Blickes vom Fern- zum Nahbereich sprunghaft verschieben.

**Gleitsichtgläser:** Sie erlauben den Durchblick auf allen Ebenen: in der Ferne, im Zwischenbereich und in der Nähe. Eine Gleitsichtbrille mit so genannten Mehrstärkengläsern gilt als beste Variante zur Korrektur der Alterssichtigkeit. Dank des im Glas «eingebauten» Zwischenbereichs entsteht ein stufenloser Übergang zwischen den einzelnen Sehbereichen, was klares Sehen in alle Entfernung ermöglicht. Zudem gibt es keine fühl- oder sichtbaren Trennlinien. Gleitsichtgläser kommen dem natürlichen Sehen am nächsten.



**Kein X für ein U vorgemacht:** Brillen sind noch immer die verlässlichsten Sehhilfen.

scheint die Umgebung wieder deutlich klarer, sodass viele Patienten neue, schwächere Brillengläser anfertigen lassen müssen. «Nach der Entfernung der natürlichen, trüb gewordenen Linse und dem Einsetzen einer Kunstlinse kann jemand im Idealfall wieder ohne Brille

in die Weite sehen», so Thomas Löhr. «Die Zwischenentfernungen bis zu einem Meter fehlen allerdings, weshalb sich Gleitsichtgläser anbieten.»

Kein Zweifel: Der Kauf einer Brille ist eine wichtige Angelegenheit, die wohl überlegt sein will und kompetente Be-

## WEITERE INFORMATIONEN

- «Besser sehen: Brillen, Linsen, Operationen», Gesundheitstipp-Ratgeber, CHF 30.–. Bestelladresse: Gesundheitstipp-Ratgeber, Postfach 277, 8024 Zürich, Telefon 044 253 90 70, Fax 044 253 90 71, Mail [ratgeber@gesundheitstipp.ch](mailto:ratgeber@gesundheitstipp.ch)
- [www.sov.ch](http://www.sov.ch) (Schweizerischer Optikerverband)
- [www.dog.org](http://www.dog.org) (Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft)
- [www.orthoptics.ch](http://www.orthoptics.ch) (Schweizerischer Verband der Orthopistinnen und Orthopisten)
- [www.fielmann.ch](http://www.fielmann.ch)
- [www.augenärzte.ch](http://www.augenärzte.ch) (nach Kantonen sortierte Adressliste von Augenärzten)

ratung erfordert. Damit man möglichst lange den Durchblick behält, empfiehlt es sich, seine Augen alle zwei Jahre auf eine allfällige Veränderung der Sehschärfe checken zu lassen. Denn wer möchte schon freiwillig auf seinen Adlerblick verzichten? ■

ANZEIGE

## Osteoporose – die unterschätzte Knochenkrankheit

Osteoporose ist eine Skeletterkrankung, von der Frauen wie Männer betroffen sind. Die Knochenstruktur verliert an Dichte und Qualität. Dann drohen schon bei minimaler Belastung Knochenbrüche. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Osteoporose zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit. Trotzdem wird sie oft unterschätzt. Dieses Buch soll für das

Thema Osteoporose sensibilisieren. Es bietet alle relevanten Informationen zur Krankheit, zeigt, wie man sie diagnostiziert, welche Therapien es gibt und wo man Selbsthilfegruppen findet. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Vorbeugung. Angereichert ist die optisch ansprechende, leicht verständliche Lektüre mit vielen praktischen Tipps und Adressen.

Werkrei: Gesundheit verstehen

**OSTEOPOROSE**  
Die unterschätzte Knochenkrankheit

Klett  
SENECA

### BESTELLTALON

Ich bestelle das Buch «Osteoporose – Die unterschätzte Knochenkrankheit»  
zum Preis von CHF 26.–  Anzahl

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Fax

Datum  Unterschrift

Das Buch erhalten Sie mit Rechnung (plus CHF 3.50 für Porto und Verpackung).  
Bitte den Bestelltalon ausschneiden und einsenden an: Zeitlupe, Postfach 2199, 8027 Zürich.