

Alterssichtigkeit ist ein natürlicher Prozess – Augenübungen sollen ihn herauszögern

# Wenn das Lesen nicht mehr ohne Brille geht

**Dass sie alt werden, merken die meisten Menschen um den 40. Geburtstag: Das Lesen ohne Brille klappt nicht mehr. Sie sind jetzt alters(weit)sichtig. Entgehen kann man der sogenannten Presbyopie nicht, denn sie ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Folge des Alterungsprozesses. Eine Möglichkeit, die Fähigkeit zum Scharfsehen länger zu erhalten, bieten Augenübungen.**

Wenn man zum Lesen das Buch oder die Zeitung weiter weghalten muss, um die Buchstaben klar zu erkennen, ist die Alters(weit)sichtigkeit da. Denn auch das Auge altert: Die Augenlinse verliert im Laufe des Lebens ihre Elastizität und kann sich nur noch in immer größerer Distanz scharfstellen. Dieser Prozess beginnt schon im Kindesalter und setzt sich schleichend fort. Aber erst in der Lebensmitte macht sich die Presbyopie deutlich be-

merkbar. Normalsichtige stellen eine Leseschwäche mit Anfang bis Mitte 40 fest, Weit-sichtige oft schon ab Mitte 30, während Kurzsichtige meist erst nach dem 50. Lebensjahr davon betroffen sind.

### Akkommodation des Auges

Die Fähigkeit des Auges, durch Verformung das Licht so zu brechen, dass es immer ein scharfes Bild produziert, wird Akkommodation genannt. Zuständig für die Flexibilität der

Augenlinse sind der Ziliarmuskel, der an der vorderen Augeninnenseite sitzt, sowie die Zonulafasern, welche die Linse mit dem Ziliarmuskel verbinden. Je näher das Objekt ist, desto stärker wölbt sich die Linse, weil sich der Ziliarmuskel zusammenzieht und sich die Zonulafasern entspannen. Beim Sehen in die Ferne wird die Linse flacher, der Ziliarmuskel erschlafft, sodass die Zonulafasern straffer werden. In die Ferne sehen ist also für das Auge mit weniger Anstrengung verbunden, als etwas Nahes zu betrachten.

### Nahpunkt verschiebt sich

Je älter man wird, desto unelastischer werden Ziliarmuskel und Zonulafasern. Die Akkommodation wird für das Auge immer anstrengender und es braucht länger dafür. Der Nahpunkt (der am nächsten liegende Punkt, der scharf erkennbar ist) liegt immer weiter entfernt. Kinder, deren Linse noch sehr elastisch ist, können Objekte, die wenige Zentimeter entfernt sind, klar erkennen. Mit 70 Jahren liegt der Nahpunkt bei über 70 Zen-



Foto: K.-P. Adler/fotolia

### Wer älter wird, benötigt früher oder später eine Brille zum Lesen.

timetern. Alles, was näher ist, bleibt unscharf. Deshalb wird die Presbyopie auch Altersweitsichtigkeit genannt. Sie ist allerdings mit der echten Weitsichtigkeit nicht zu vergleichen. Letztere wird durch einen zu kurzen Augapfel verursacht. Eine Laser-OP bringt daher bei Presbyopie keine wirkliche Verbesserung, weil sie nicht die Elastizität der Linse verbessern kann.

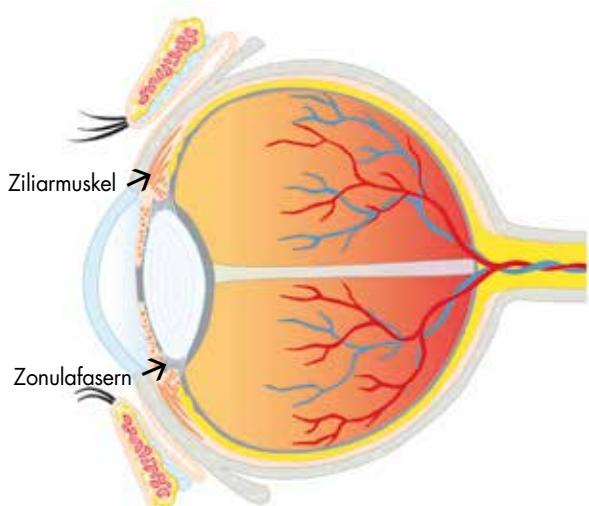
### Brille oder Kontaktlinsen

Die günstigste Hilfsmaßnahme bei Alterssichtigkeit ist die Anschaffung einer Lesebrille. Es gibt auch spezielle, sogenannte multifokale Kontaktlinsen. Die sind allerdings

wesentlich teurer sind als eine Lesebrille, denn sie können nicht einfach abgenommen werden können, wenn man sie nicht braucht. Daher müssen sie sowohl Nahes als auch Fernes scharf stellen können – wie eine Gleitsichtbrille.

### Alternative Augentraining

Eine Alternative, die nichts kostet außer Zeit, ist das Augentraining. Dessen Wirksamkeit ist aber umstritten. Befürworter glauben, dass Augenmuskeltraining die Alterssichtigkeit herauszögert oder gar bessert. Die altersbedingte Verhärtung der Zonulafasern lässt sich dadurch aber nicht verhindern. bg



Grafik: Vanessa/fotolia

**Kaum bekannt, aber entscheidend, um nah und weit scharf sehen zu können: die Zonulafasern und der Ziliarmuskel.**

## Fitness fürs Auge: Muskeltraining und Entspannung

### Übung 1

Einen Daumen oder Zeigefinger in circa 15 Zentimeter Entfernung halten und fokussieren (Foto 1a). Nach ein paar Minuten den Arm ausstrecken und wieder scharfstellen (Foto 1b). Diese Abfolge mehrmals wiederholen.

### Übung 2

Beide Arme halb strecken, auf die aufgerichteten Handflächen schauen (Foto 2a), Arme langsam auseinander zur Seite bewegen und mit den Augen solange wie möglich beide Hände im Blick behalten (Foto 2b), Arme wieder langsam zusammenbringen.

### Übung 3

Die Hände aneinander warm reiben, die Augen mit gewölbten Händen so bedecken, dass kein Licht durchkommt (Foto 3a und b), und mit geöffneten Augen ein paar Minuten in die Dunkelheit schauen. Diese Übung wird auch Palmieren genannt.

### Übung 4

Im Uhrzeigersinn die Augen nach oben bewegen (Foto 4a), ein paar Sekunden verharren, dann jeweils weiter nach rechts (Foto 4b), nach unten (Foto 4c) und schließlich nach links (Foto 4d). In die jeweils andere Richtung mehrmals wiederholen.

### Alternative Übungen

Wie Übung 4, nur kreisen die Augen langsam in einer fließenden Bewegung, zuerst links herum, dann rechts herum.

Übung 3, das Palmieren, ist auch gut im Sonnenlicht, dabei bleiben die Augen aber geschlossen.



Fotos: Brigitte Grahl