

## Therapie

---

### Tipps für die richtige Brille



Eine Brille gleicht Fehlsichtigkeit aus. Für die meisten Menschen ist die Brille nicht nur ein wertvolles Hilfsmittel für scharfes, unbeschwertes Sehen, sondern auch ein modisches Accessoire. Je nach Sehfehler und Alter gibt es unterschiedliche Anforderungen an eine Brille.

---

### Welche Brille für wen?

- Es gibt verschiedene Arten von Fehlsichtigkeit. Kurzsichtig zu sein bedeutet, dass nahe Gegenstände scharf gesehen werden, nicht aber entfernte. Bei der Weitsichtigkeit ist es umgekehrt. Eine Brille gleicht durch zwei individuell an jedes Auge angepasste Gläser Fehlsichtigkeiten aus. Ab wann eine Brille nötig ist, hängt dabei auch von der Lebensweise und dem Beruf ab.
- Ein Augenarzt oder Optiker prüft den Umfang der Fehlsichtigkeit, der in Dioptrien angegeben wird, und wählt danach die richtigen Gläser aus. Zum Ausgleich von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Stabsichtigkeit (man spricht auch von Astigmatismus oder Hornhautverkrümmung) werden verschiedene Arten von Brillengläsern benötigt. Kurzsichtigkeit wird mit sogenannten Minusgläsern korrigiert, bei Weitsichtigkeit sorgen Plusgläser für scharfe Sicht. Kommt die ziemlich häufige Hornhautverkrümmung dazu, werden die Gläser außerdem zylindrisch geschliffen.
- Fehlsichtigkeit tritt oft mit dem Alter auf. Etwa ab dem 40. Lebensjahr lässt langsam die Fähigkeit des Auges nach, sich auf verschiedene Distanzen einzustellen. Die Augen können sich nicht mehr mühelos auf Dinge im Nahbereich einstellen und ermüden beim Lesen schneller. Der Arzt spricht dann von Alterssichtigkeit und kann eine Lesebrille mit Plusgläsern verordnen.
- Wer viel am Bildschirm sitzt, braucht unter Umständen eine Brille mit speziellen Gläsern für den Bildschirmarbeitsplatz. Diese hat im Vergleich zu Lese- und Gleitsichtbrillen einen breiten mittleren Sehbereich, sodass die Augen auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und dem Kollegen am Nachbartisch immer scharf sehen – und das bei stets entspannter und damit orthopädisch korrekter Sitzhaltung.

---

### Die Wahl der Gläser

- Moderne Brillengläser sind aus widerstandsfähigen Kunststoffen gefertigt. Die Vorteile: Sie sind bruchfester als Glas und wiegen weniger. Eine zu schwere Brille belastet den Nasenrücken und macht das Tragen auf Dauer unangenehm. Kunststoffgläser sind außerdem UV- und lichtbeständig. Besonders bei hohen Dioptrien-Werten und rahmenlosen Fassungen sind spezielle dünne Kunststoffgläser empfehlenswert. Allerdings sind sie entsprechend teurer als Glas oder herkömmliche Kunststoffgläser.
- Mehrstärken- oder Gleitsichtgläser gleichen unterschiedliche Fehlsichtigkeiten mit einem einzigen Glas aus, zum Beispiel eine angeborene Weitsichtigkeit und eine Alterssichtigkeit. Dadurch entfällt der lästige Brillenwechsel, beispielsweise für Tätigkeiten in der Nähe oder Ferne. Sie heißen Gleitsichtgläser, weil sie keinen Schnitt im Sehfeld haben, sondern gleitend vom Nah- in den Fernbereich übergehen. Solche Brillengläser sind sehr praktisch, aber gewöhnungsbedürftig. Manchmal kommt es in der Eingewöhnungsphase zu Schwindelgefühlen oder Bewegungsunsicherheiten.
- Optiker bieten in der Regel immer an, die Gläser zusätzlich zu entspiegeln. Solche Gläser heben Lichtreflexionen auf dem Brillenglas auf. Je weniger ein Glas spiegelt, desto mehr Licht kann das Auge aufnehmen. Beim Lesen, Autofahren in der Dämmerung oder bei kniffligen Anforderungen entlasten entspiegelte Gläser deshalb die Augen deutlich. Gleiches gilt für die Arbeit am Computer. Bei nicht entspiegelten Gläsern addieren sich die Spiegelungen des Monitors und der Brillengläser und mindern dadurch den Kontrast.

## Die Fassung

- Eine Brille verändert das Gesicht. Daher sollte die Fassung zur Gesichtsform passen. Als Faustregel für die Wahl der Brille gilt: Die Fassungsform sollte nicht unbedingt identisch mit der Gesichtsform sein. Zu einem runden Gesicht passt also eher eine eckige Fassung, ein kantiges Gesicht verträgt eher weiche Formen. Und auch der Tragekomfort spielt eine Rolle: Beim Tragen sollte die Brille kaum spürbar sein, so perfekt sollte sie sitzen. Je flexibler und leichter die Rahmenmaterialien sind, desto besser ist das spontane Tragegefühl. Federscharniere und leichte, flexible Bügelmaterialien tragen erheblich zum Tragekomfort und damit zum entspannten Sehen bei.

**Lassen Sie sich bei der Wahl der Brille beraten. Der optimale Ausgleich der Fehlsichtigkeit ist wesentlich. Darüber hinaus gibt es aber bei den Gläsern wie bei der Fassung viele Auswahloptionen, je nach Beruf und Lebensstil. Entspiegelte Gläser bieten z. B. in Büroumgebungen mit zahlreichen unterschiedlichen Lichtquellen sowie in der Dämmerung gute Sicht ohne störende Reflexe.**