

Individueller Sehkomfort statt „digitalem Augenstress“

Neuartige Kontaktlinsen können möglicherweise helfen, Sehproblemen vorzubeugen und das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit eventuell zu verzögern. →

Die schöne neue digitale Welt. Anstrengend ist sie auch für die Augen. Im Durchschnitt schauen wir 85 Mal pro Tag auf unser Smartphone. So das Ergebnis einer per App durchgeführten Studie der Uni Leicester. Hinzu kommen Bildschirmarbeit und Fernsehen. Das häufige Switchen zwischen realer und virtueller Welt lässt das Gehirn auf Hochtouren laufen, für die Augen bedeutet es Stress, da sie in unterschiedlichen Distanzen ständig scharf sehen müssen.

Erste deutliche Hinweise belegen, dass Smartphones und Tablets die Entwicklungen von Kurzsichtigkeit erhöhen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Lange Zeit wurde die Ursache für Kurzsichtigkeit überwiegend in der genetischen Veranlagung gesehen. In hohem Maße scheint sie aber auch von den Lebensumständen abhängig zu sein. Das größte Risiko zur Entstehung ist ständige Naharbeit beziehungsweise das Ausführen von Tätigkeiten, die zu stundenlanger Nahsicht zwingen, so wie es die Nutzung von Smartphones, Computern, Tablets und eBooks tun. Was hilft zur Vorbeugung?

Sehpausen statt geröteter Augen

Dr. Zarth rät zu bewussten Sehpausen. „Speziell Kinder sollten auch draußen spielen und toben. Dabei kommt es kaum zur Nahakkommodation, also dem Scharfstellen der Augenlinsen im Nahbereich. Das Gleiche gilt für Erwachsene. Bewegung an der frischen Luft ist ein guter Ausgleich. Zusätzlich sollte während der Schreibtischarbeit und der Nutzung von Computern immer wieder in

die Weite geschaut werden. Lassen Sie Ihre Augen ‚spazieren schauen‘. Auch Entspannungsübungen für die Augen können helfen.“ Müde, gerötete, trockene Augen, Juckreiz, Brennen und Kopfschmerzen sind typische Zeichen von Überlastung und Sehstress. Bei Verdacht auf digitalen Augenstress sollte unbedingt ein Augenarzt aufgesucht werden.

Bildschirmbrillen mit speziellen Office-Gläsern sorgen für ein entspanntes, komfortables Sehen am Schreibtisch, Computer und Tablet. Neuartige Kontaktlinsen gehen noch weiter. Sie versprechen, Sehproblemen vorzubeugen und das Fortschreiten von Kurzsichtigkeit (Myopie) zu verzögern. „Indem sie die Nahakkommodation unterstützen“, erklärt Augenoptikermeister Marten Dawood die Funktion der neuen Präzisionskontaktlinsen mit dem sogenannten SCALIA-Design, „wird die Überanstrengung reduziert.“

Multifokallinsen bei Alterssichtigkeit

Gemeinsam mit seiner Kollegin, der Augenoptikerin B.Sc. Sabine Ziegler leitet Herr Dawood die optische Abteilung der augenärztlichen Privatpraxis Dr. Andreas Zarth in den Fünf Höfen in München. Dies hat den Vorteil des direkten Austausches zwischen Augenarzt und Augenoptiker bei der Kontaktlinsenanpassung. Während Dr. Zarth das Sehorgan medizinisch in seiner Gesamtheit beurteilt, auch in Bezug auf eventuelle Linsenunverträglichkeiten, sind Frau Ziegler und Herr Dawood für die Anpassung und Pflege der Kontaktlinsen zuständig.



Dr. Andreas Zarth und seine beiden Augenoptikermeister Sabine Ziegler und Marten Dawood.

Die Spezial-Akkommodationslinsen werden wie alle individuellen Linsen angepasst: Linsenart (hart oder weich), Material wie auch Geometrie entsprechen den individuellen Gegebenheiten der Augen und Sehanforderungen der Patienten. Zu empfehlen sind solche unterstützenden Linsen in erster Linie bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen etwa bis zum 40. Lebensjahr. Im späteren Lebensalter kommt bei vielen die Entwicklung der sogenannten Alterssichtigkeit (Presbyopie) hinzu. Dort helfen multifokale Kontaktlinsen weiter für ein komfortables, dynamisches Sehen in allen Distanzen. Auch diese werden exzellent von Herrn Dr. Zarth und seinen Kollegen, der Augenoptikerin B.Sc. Frau Ziegler und dem Augenoptikermeister Herrn Dawood, angepasst.

Behalten Sie die Gesundheit Ihrer Augen im Auge, auch ohne aktuelle Beschwerden, gerade wenn Sie viele Stunden am Tag auf den Bildschirm schauen. Die augenärztliche Privatpraxis Dr. Andreas Zarth in den Fünf Höfen berät und betreut Sie bei allen Sehproblemen und Fragen zum komfortablen Sehen. ■

AUGENARZT FÜNF HÖFE

Dr. med. Andreas Zarth

Privatärztliche Augenarztpraxis

Der Spezialist für die Anpassung von Kontaktlinsen

Tel. 089/2020 7373

Theatinerstraße 15, Salvatorpassage, 80333 München

www.kontaktlinsen-fuenf-hoefe.de