

## Welche Sehhilfe passt am besten zu mir?

**Sie haben keine Lust mehr auf Ihre Brille – doch ohne geht's nicht? Wie schön, dass die neuen Alternativen einen scharfen Blick garantieren**



Die Welt mit den „eigenen“ Augen klar sehen können – für ca. 68 Millionen Deutsche ist das ein Traum. Doch zum Glück gibt es Sehhilfen, die sehr attraktiv sind. Dennoch sind es viele, die tagtäglich das lästige Gestell auf der Nase zu tragen.

Die einfachste Alternative sind Kontaktlinsen, die leicht eingesetzt werden können und direkt auf der Hornhaut liegen. Sie können 90 Prozent aller Fehlsichtigkeiten wie Weit-, Kurz- und Alterssichtigkeit ausgleichen. Der Arzt oder der Optiker prüft, ob und welche Linsen für Sie geeignet sind und passt sie ganz individuell an. Wer unter einer starken Hornhautverkrümmung oder trockenen



Die schwarze große Brille ist seit Jahrzehnten das Markenzeichen der Sängerin Nana Mouskouri

Augen leidet, sollte in der Regel nur auf harte Linsen umsteigen.

Je nach Linsentyp und Umfang der Anpassung liegt der Preis in der Größenordnung einer hochwertigen Brille.

Kurzsichtige können sich freuen. Die so genannten Ortho-K-Linsen werden über Nacht getragen und modellieren in dieser Zeit die Hornhaut flacher. Dadurch wird die Brechkraft des Auges optimiert. Nach drei

bis fünf Tagen braucht man keine Brille mehr, um auch in der Ferne scharf zu sehen. Die klare Sicht hält ca. 16 Stunden an. Doch Vorsicht: Die Hornhaut ist wie Gummi und geht schnell wieder in ihre ursprüngliche Form zurück. Erst nach einem Monat Anwendung ist die Sehkorrektur stabil. Doch sobald man die O-K-Linsen nicht mehr trägt, kommt der Sehfehler langsam wieder zurück. Anwendbar sind diese spezielle Linsen nur bei leichter bis mittlerer Kurzsichtigkeit (bis 4,5 Dioptrien) und einer Hornhautverkrümmung bis 1,5 Dioptrien.

### Wieder scharf sehen in nur sechs Sekunden

Leider können unangenehme Nebenwirkungen beim Nachtsehen auftreten. Plötzlich sehen Sie Lichtböe um Lampen oder andere Lichtquellen. In diesem Fall heißt es: sofort zum Kontaktlinsenspezialisten. Die Anpassung dieser Linsen kostet ca. 500 Euro, die weiteren monatlichen Kosten liegen bei ca. 50 Euro. Die Kasse zahlt nichts dazu.

Eine weitere Option ist die Laser-Behandlung. Mittels Laserstrahl

werden punktgenau winzige Partikel im betäubten Auge abgetragen – gerade soviel, dass der Sehfehler behoben wird. Bei der neuesten Lasik-Methode ist der Spuk nach sechs Sekunden vorbei, und das auch noch schmerzfrei. Es gibt auch noch die Möglichkeit, eine künstliche Linse per Laser zu implantieren. Bei extremer Fehlsichtigkeit können auch beide Verfahren an einem Auge durchgeführt werden. In aller Regel wird 24 Stunden nach dem Eingriff eine Sehkraft von ca. 60 Prozent erreicht, die volle Sehkraft ca. 125 Prozent (besser als mit Brille)

tritt ein paar Tage später ein. Der Preis liegt je nach Aufwand zwischen 1.250 und 6000 Euro – die Kassen über die Kosten nicht.

Die Quote von Komplikationen liegt bei 1 %. Unter Umständen kann es zu Augeninfektionen, erhöhter Blendungsempfindlichkeit und Bildverzerrungen kommen. Bei Fehlkorrekturen kann ein zweiter Eingriff vorgenommen werden. Nur selten kann es zu einer Verschlechterung der Sehschärfe kommen.

Infos gibt's beim Verband der Spezialkliniken für Augenlaser, Tel. 08193/938782.

### Die Kunstlinsen von heute

Die Brille im Auge ersetzt die eigene Linse



Jeder zweite über 65-Jährige leidet am Grauen Star (Katarakt). Die einzige Behandlungsart ist eine Operation. Dabei wird die getrübte Augenlinse gegen eine klare Kunstlinse (Monfokallinse) ausgetauscht. Nachteil: Man kann nur in einer bestimmten Entfernung scharf sehen, oft sind zwei Brillen oder eine Gleitsichtbrille nötig. Bahnbrechend ist die ReSTOR-Technologie bei starker Fehlsichtigkeit. Hierbei wird eine neue Generation von Multifokallinsen implantiert, die Lichtwellen besser verarbeiten können. Die Linsen sind gelb und können so schädliches Blaulicht absorbieren. Ergebnis: scharfes Sehen ohne Brille. Kosten: ab 2000 Euro pro Auge.

### Keimfreie AUFBEWAHRUNG



Vor dem Anfassen der Linsen Hände waschen. Nach jedem Tragen sollten die Linsen in die Aufbewahrungsbox mit frischem Desinfektionsmittel gelegt werden. Ideal sind Pflegesysteme, bei denen Reinigung, Desinfektion und Proteinentfernung in einem Gang erfolgt (erhältlich beim Optiker). So haben Keime und somit auch Augenentzündungen keine Chance. Auch den Behälter täglich mit der Lösung ausspülen und offen trocknen lassen. Nachkontrolle der Linsen: ein- bis zweimal im Jahr.

### Was ist der Unterschied?

#### Harte Kontaktlinsen

Sie sind aus sauerstoffdurchlässigen Kunststoffen und trocknen die Augen nicht übermäßig aus. Vorteil: Man kann sie länger „drinlassen“. Formstabile Kontaktlinsen können manche Sehfehler z. B. starke Hornhautverkrümmung nach OP wieder richten. Alle zwei Jahre sollten die Linsen ausgewechselt und die Hornhaut neu gemessen werden. Nachteil: Harte Linsen schwimmen auf der Hornhaut und können leichter verrutschen oder verloren gehen. Das Fremdkörpergefühl ist anfangs sehr stark.

#### Weiche Kontaktlinsen

Sie bestehen aus einem flexiblen Material, verrutschen in aller Regel nicht und sind angenehm zu tragen. Im Gegensatz zu den harten sind sie größer (Ø 13 bis 14,5 mm), leider aber oft nicht so sauerstoffdurchlässig. Empfehlenswert sind daher moderne Materialien wie z. B. Silikon-Hydrogel. Mit weichen Linsen können fast alle Fehlsichtigkeiten korrigiert werden. Wichtig: Vorher die Hornhaut vom Kontaktlinsenspezialist messen lassen und die empfohlene Tragedauer einhalten.

### Voraussetzungen für die Laser-Behandlung

Das Lasern ist nicht für jeden geeignet. Wichtig ist die Absprache mit dem Arzt, da bestimmte Erkrankungen wie Rheuma und Medikamente Einfluss auf die Heilung der Hornhaut haben können. Abgeraten wird es auch in der Schwangerschaft, Stillzeit und Jugendlichen unter 20, weil das Auge noch wächst. Mit dem Laser-Hornhautverfahren können ca. 90 Prozent aller Fehlsichtigkeiten behoben werden: Kurzsichtigkeit bis - 10 dpt, Weitsichtigkeit bis + 6 dpt, Hornhautverkrümmung bis 6 dpt sowie al-

tersbedingte Augenerkrankungen z. B. Grauer Star, bei der die Linse getrüb ist. Eine Kunstlinse kann je nach Art (ICL, Artisan-Linse, Linsenersatz) sogar bis - 20 dpt oder darüber hinaus und bis + 8 dpt eingesetzt werden. Da Altersweitsichtigkeit kein Fehler in der Hornhaut, sondern eine Altersverhärtung ist, kann sie mit dem Laser nicht behandelt werden. In Frage kommen evtl. multifokale intraokulare Linsen. Gute Augenkliniken erkennen Sie an der LA-SIK-TÜV-Plakette.

Fotos: A-Life, DAK (2), Dpa, KL, MEV, Restor

### Schon gehört?

**► Übeltäter: Pollen** Durch den milden Winter sind Hasel- und Erlenpollen jetzt schon unterwegs. Viele Heuschnupfler glauben, sie seien erkältet. Damit die Erkrankung nicht verschleppt wird, sollte die Ursache z. B. mit der Immuntherapie bekämpft werden.



**► Eier gegen Krebs** Schottischen Gentechnikern ist es gelungen, das Erbgut von Hennen so zu verändern, dass sie Eier mit Anti-Krebs-Eiweißen legen. Diese Proteine sind ein wirksames Mittel gegen Viren und Tumore. Jetzt entwickeln die Forscher ein Medikament aus den Hühnereiweißen.



**► Easd asd asd asd asd** Drasdasduck ausübt. Andionsequisi blan henit, cosdfsdnulluptat in eum nulla facilit, quiscidunt praesenib sfh esenibh essenis et ad asdu assdmf st. Iriust aie tio do et nulput vasdel ut iliqui eu facidunt lore dolortin ut alisl dolor am volorer siasd asd assat vel iuasdre f



## Stoppt nächtliche Wadenkrämpfe!

Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium löst Wadenkrämpfe gezielt mit **sofort-aktiven Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium-Ionen** und entspannt die Muskeln. Langfristig eingenommen, beugt Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium Wadenkrämpfen vor und baut das körpereigene Magnesium-Depot wieder auf.

**Bioelectra<sup>®</sup>**  
IHR MINERALSTOFF-EXPERTE



Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium 240 forte: Wirkstoff Magnesiumcitrat. Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium 365 fortissimo: Hochkonzentriertes Magnesiumcitrat. Wenn die Ursache für Leidenen der Muskulatur ein Magnesiummangel ist, kann ein Magnesiummangel durch Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium 240 forte oder Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium 365 fortissimo beseitigt werden. Siehe die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEI-MITTEL GMBH, 82048 Gräfelfing/München. [www.hermes-arzneimittel.de](http://www.hermes-arzneimittel.de)