

Mehr zum Thema Gesundheit auf  
[www.tz.de/ratgeber/gesundheit](http://www.tz.de/ratgeber/gesundheit)

## Altersweitsichtigkeit trifft jeden – Münchner Augenarzt gibt Tipps für die beste Therapie

**B**ei den einen beginnt es ein bisschen früher, bei den anderen ein bisschen später – aber irgendwann erwischt es jeden: Die Arme werden zu kurz zum Lesen! Der Altersweitsichtigkeit kann man nicht entkommen, wir alle müssen spätestens ab 50 lernen, damit zurechtzukommen. Lange vorbei sind die Zeiten, als man seine müden Linsen nur mit Brillen unterstützen konnte. Heute gibt es Angebote von Kontaktlinsen, Laser-Operationen bis zu verschiedenen künstlichen Linsen. Die tz sprach mit dem Augenarzt und Professor Michael Koss aus München, worauf es bei der persönlichen Entscheidung ankommt. SUS

Für scharfes Sehen ist die Augenlinse zuständig, sie bündelt die einfallenden Lichtstrahlen nach Möglichkeit so, dass sie auf der Netzhaut ein scharfes Bild ergeben. Dazu kann sie ihre Brechkraft ändern. Um zu lesen, wölbt sie sich. Beim Betrachten der Dinge in der Ferne flacht sie ab. Diese Anpassung wird Akkomodation genannt und von einem ringförmigen Muskel, dem Zillarmuskel, gesteuert. Um nah zu sehen, zieht der Muskel sich zusammen. Durch den Alterungsprozess wird die Linse immer starrer und verliert die Fähigkeit sich zu wölben – sie kann das Bild nicht mehr scharf stellen. Kurzsichtige merken die Altersweitsichtigkeit später: ohne Fernbrille können sie Buchstaben erkennen. Weitsichtige bekommen früher Probleme, die Speisekarte im Restaurant zu entziffern.

Menschen ohne einen anderen Sehfehler sind, wenn die Altersweitsichtigkeit einsetzt, zunächst mit einer Extra-Lesebrille gut beraten. Auch gegen eine Billigbrille spricht nichts, wenn man damit zu recht kommt. Wer unter Hornhautverkrümmung leidet, sollte diesen Sehfehler zusätzlich ausgleichen.

Für alle anderen, die immer schon eine Brille brauchten, beginnt eine nervige Zeit. Dr. Koss hat dafür viel Verständnis: „Da steht man mitten im Leben, denkt weder ans Altsein, noch fühlt man sich so, aber man kann nicht mehr ohne Brille lesen.“ Und wohin damit? Die Fernbrille auf der Nase, die Lesebrille um den Hals hängen, oder lieber in die Haare gesteckt? Habe ich ein Hemd mit Tasche für die Brille? Ständig ist die Lesebrille verschwunden: Sie liegt im Auto, dabei wird sie im Büro gebraucht und so weiter. „Wie sehr nervt Sie Ihre Lesebrille“, diese Frage stellt Dr. Koss jedem, der nach Möglichkeiten gegen die Altersweitsichtigkeit fragt. Je größer die Probleme, desto mehr ist der Mensch bereit, in seine Brillen-Unabhängigkeit zu investieren. Neben der klassischen Gleitsichtbrille, die mehrere Sehfelder in einem Glas vereinigt, decken auch moderne Kontaktlinsen verschiedene Sehbereiche ab. Diese empfehlen sich zudem zur Probe, wenn man an einen Linsenaustausch denkt. Damit lässt sich das Sehempfinden mit einer künstlichen Linse simulieren.

Für manche Menschen kommt auch ein Goetheblick infrage! Goethe sah auf einem Auge normal, auf dem anderen war er kurzsichtig. Er nutzte beide Augen abwechselnd: Mit dem einen Auge sah er in die Ferne, mit dem anderen las er. Er gehört damit zu den etwa zehn Prozent glücklichen Menschen, die niemals ei-



Die Lesebrille ist nicht mehr die einzige Hilfe gegen Alterssichtigkeit

Fotos: dpa/Hildenbrand, dpa/Stiftung Weimarer Klassik, dpa

# Nie wieder Lesebrille?

ne Brille fürs Lesen benötigen. Goethe konnte bis ins hohe Alter ohne Brille exzellent sehen. Auch per Laser lässt sich die Hornhaut so verändern, dass ein Auge normalsichtig und das andere leicht kurzsichtig wird. Ebenfalls lässt sich dieser Effekt mit verschiedenen künstlichen Linsen erzeugen. Dr. Koss: „Das nutzen wir bei Menschen, die von Geburt an über diese Monovision verfügen. Da ist das eine elegante Lösung, weil sich das Gehirn daran gewöhnt hat.“

Der Ersatz der natürlichen durch eine künstliche Linse gehört in Deutschland zu den häufigsten operativen Eingriffen. Bei der Katarakt-Operation wird die getrübte Linse ausgetauscht. Nimmt man diesen Austausch vor, ohne dass der Mensch am Grauen Star leidet, spricht man von einem refraktiven Linsenaustausch. Es gibt seit einigen Jahren Linsen, die nicht nur in einer Entfernung, sondern gleich in zwei oder drei verschiedenen Bereichen scharf sehen können. Damit kann das Auge dann wieder in der Ferne und in der Nähe fokussieren. Soweit die Theorie. In der Praxis ist dieser Eingriff nicht für alle Menschen geeignet. Es gibt Nebenwirkungen, und daher kommt es auf den Leidensdruck an (siehe Interview). Der größte Nachteil der Methode: Sie ist fast nicht rückgängig zu machen. Wer davor Angst hat, für den gibt es vielleicht eine gute Nachricht: In wenigen Monaten wird es hauchdünne künstliche Linsen geben, die unter die Regenbogenhaut über die natürliche Linse geschoben werden. Dr. Koss: „Wenn dann das Sehen nicht dem Wunsch des Patienten entspricht, können wir diese Linse wieder entfernen.“



Den Goetheblick gibt's als Therapie

Das Verfahren an sich ist gut erprobt: Es wird schon lange zur Korrektur von starker Kurzsichtigkeit eingesetzt. Ein Leben ohne Lesebrille? Dr. Koss: „Es ist möglich, aber jeder muss für sich den besten Weg finden und sollte sich nicht zu etwas drängen lassen.“

### Neue Linsen – nicht für jeden die beste Lösung!

*Ein Bekannter hat sich die Linsen austauschen lassen und ist jetzt total happy. Mir geht meine Lesebrille auch auf die Nerven. Soll ich mich operieren lassen?*

**Dr. Michael Koss:** Nicht unbedingt. Für Ihren Bekannten mag es die richtige Entscheidung gewesen sein, aber das heißt nicht, dass auch Sie mit einem refraktiven Linsenaustausch glücklich werden. Es kommt auf die individuellen Bedürfnisse an, und da müssen Sie sich von einem Arzt gut beraten lassen. Tatsächlich ist sehr viel Übertreibung und Unsinn im Umlauf, was künstliche Linsen zu leisten vermögen.

*Wenn jemand verspricht, alles sei kein Problem und ich müsse bestimmt nie wieder eine Brille aufsetzen, sollte ich skeptisch werden?*

**Koss:** Ja. Was können künstliche Linsen denn nicht?

**Koss:** Man darf sich nicht zu viel erwarten. Sie sind niemals so gut, wie es die junge, gesunde Linse war. Es werden schon sehr gute Sehergebnisse erreicht, viele Menschen kommen tatsächlich nach einer Eingewöhnungszeit ohne Brille zurecht. Es gibt Nebenwirkungen, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein können und die die Menschen auch unterschiedlich stark stören.

*In Internet-Foren beklagen viele, dass sie gerade nachts beim Autofahren stark geblendet werden!*

**Koss:** Ja, es erscheinen sogenannte Halos, Strahlenkränze um helle Objekte. Das Gehirn gewöhnt sich meist daran. Aber nicht alle Menschen kommen gut damit zurecht.

*Was kann man machen, wenn man unglücklich mit der Lösung ist?*

**Koss:** Das ist in der Tat ein gewisses Problem. Es ist zwar möglich, die künstliche Linse zu entfernen



Eine künstliche Linse, die die natürliche Linse ersetzen kann

und eine andere, z. B. eine monofokale, Linse für nur einen Sehbereich einzusetzen, wie sie bei der normalen Operation zum Grauen Star verwendet wird. Aber das ist chirurgisch nicht einfach und das Ergebnis droht dann nicht so gut zu sein wie bei der Erst-OP. Den erneuten Austausch sollte man genau abwägen. Wer sich unsicher ist, sollte lieber noch abwarten.

*Vielleicht ist Lasern die bessere Wahl? Da habe ich eine Freundin, die damit zufrieden ist!*

**Koss:** Die Monovision, den Goetheblick, finde ich ja eine sehr elegante Methode, kleine Sehfehler und auch die Altersweitsichtigkeit auszugleichen. Aber dafür eignet sich nicht jede Hornhaut, und es kommt auch darauf an, welche weiteren Sehfehler zur Alterssichtigkeit hinzukommen. Abgesehen da-



Prof. Dr. Michael Koss

von, kann es sein, dass sich das Gehirn nicht an das abwechselnde Sehen der Augen gewöhnen mag.

*Wann gibt es endlich eine künstliche Linse, die so gut ist wie die natürliche?*

**Koss:** Immer mal wieder kommen Modelle auf den Markt, die die Fähigkeit zur Akkomodation haben. Demnächst wird wieder eine solche Linse zugelassen. Doch bisher waren die Ergebnisse in der Praxis immer ernüchternd. Die Altersweitsichtigkeit ist tatsächlich so etwas wie der Heilige Gral der Augenheilkunde – dieses Problem würden wir alle gern lösen!

■ Professor Dr. Michael Koss ist chirurgischer Augenarzt im Augenzentrum Nymphenburger Höfe. Weitere Infos: [www.augenarzt-muc.de](http://www.augenarzt-muc.de)

### Augentraining

Unsere Augen bringen Hochleistung: Beim Schauen in die verschiedenen Entfernungen muss die Linse ständig ihre Form ändern, damit ein scharfes Bild entsteht. Sechs Muskeln pro Auge sorgen zudem für die Beweglichkeit, das Blicken nach rechts, links, oben und unten. Mit ein bis drei meist kurzen Bewegungen pro Sekunde sind sie die aktivste Muskelgruppe überhaupt im Körper. Das gezielte Training dieser Muskeln kann zwar weder Weit- noch Kurzsichtigkeit kurieren oder verhindern, aber es kann für Entspannung sorgen. Gezielte Übungen, wie abwechselnd einen weit entfernten und einen nahen Gegenstand fixieren, können dazu beitragen, dass die Augenlinse beweglich bleibt und nicht so schnell verhärtet. Damit lässt sich die Lesebrille zwar nicht verhindern, der Kauf aber immerhin ein wenig hinauszögern.