



IN GUTEN HÄNDEN

Miller bietet nicht nur viel Service und Beratung, sondern auch langjährige Erfahrung und Wissen am neuesten Stand. Drei Experten erklären einige der häufigsten Seh- und Hörschwächen – und was man dagegen tun kann.

TEXT: DANIEL FEICHTNER • FOTOS: AXEL SPRINGER

© SHUTTERSTOCK.COM

NAH & FERN



„Sind beide Eltern kurzsichtig, ist die Chance groß, dass auch ihre Kinder betroffen sein werden.“

CHRISTOPH ZULECHNER,
KONTAKTLINSENANPASSER,
INSTITUT MILLER

Fehlsichtigkeit ist auf dem Vormarsch. Unter den häufigsten Sehschwächen, auch bei jüngeren Patienten, ist dabei die Kurzsichtigkeit – die sogenannte Myopie. Sie hat die Ursache in der Entwicklung des Auges selbst, erklärt Christoph Zulechner, Kontaktlinsenanpasser beim Institut Miller: „Augen sind Präzisionsinstrumente. Ähnlich wie ein Projektor bündelt die Linse das Licht und wirft es auf die Rückwand des Augapfels – gewissermaßen auf die Leinwand.“ Wie bei einem Projektor muss der Abstand zwischen Linse und Projektionswand dabei richtig bemessen sein. Bei einem gesunden Auge liegt er in der goldenen Mitte. Ist der Augapfel jedoch zu lang, ist das Bild auf kurze Distanz sehr scharf, verschwimmt aber, wenn wir in die Ferne blicken.

Anpassungsfähigkeit

Myopie ist vererbbar: „Sind beide Eltern kurzsichtig, ist die Chance groß, dass auch ihre Kinder betroffen sein werden“, weiß Zulechner. „Zugleich sind die Augen gerade in der Jugend sehr anpassungsfähig.“ Denn im Wachstum vor und während der Pubertät entwickeln sich die Augen ständig. Arbeiten Kinder in dieser Zeit besonders viel auf sehr kurze Distanzen wie beim Lesen oder am Bildschirm, gleichen ihre Augen das noch aus. Der Augapfel wächst dadurch allerdings in die Länge.

Langzeitrisiko

„Grundsätzlich ist Kurzsichtigkeit kein Problem. Das ändert sich allerdings, wenn sie sehr ausgeprägt ist oder schnell voranschreitet“, warnt der Experte. Denn Myopie steht nicht nur in Verbindung mit Kopfschmerzen, Lese- oder Konzentrationsschwierigkeiten. Langfristig kann sie in starker Ausprägung noch deutlich weitreichendere Folgen für die Gesundheit der Augen

haben. Durch die Veränderung des Auges wird Spannung auf die Netzhaut ausgeübt. Dadurch steigt das Risiko, an Netzhautablösungen, Grauem oder Grünem Star zu erkranken. „Es sollte so rasch wie möglich gehandelt werden, wenn ein stetiges Voranschreiten beziehungsweise eine Verschlechterung von einer Dioptrie pro Jahr besteht“, sagt Zulechner.

Neue Wege

Mittel zum Ausgleich sind Sehhilfen wie Brillen oder Kontaktlinsen. In den vergangenen Jahren haben sich jedoch auch neue Möglichkeiten etabliert. „Sogenannte periphere Defocus-Linsen erzeugen eine Unschärfe im Randbereich des Blickfelds“, erklärt Zulechner. „Damit kann das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamt werden.“ Alternativ werden immer häufiger Ortho-K-Linsen eingesetzt. Sie eignen sich ab einem Alter von etwa sieben Jahren und werden über Nacht getragen. Diese Kontaktlinsen modellieren sanft die Form des Auges über Nacht, sodass

es zu einer Korrektur der Fehlsichtigkeit kommt – „ein wenig wie eine Zahnschiene, die während des Schlafens getragen wird“, beschreibt Zulechner.

Vorbeugen

Trotz der neuen Möglichkeiten, Kurzsichtigkeit Herr zu werden, ist es natürlich am besten, das Fortschreiten der Fehlsichtigkeit zu verhindern. Deswegen rät Zulechner gerade Kindern, aber generell allen, die ihre Augen viel im Nahbereich nutzen, zur Prophylaxe: „An die frische Luft zu gehen und den Blick im wahrsten Sinne des Wortes in die Ferne schweifen zu lassen, entspannt und hilft“, empfiehlt er. Wer täglich zwei Stunden bei hellem Tageslicht draußen verbringt, trainiert seine Augen auf verschiedene Distanzen und hält sie fit. „Zudem ist es ratsam, die die ‚20-20-Regel‘ zu befolgen: Nach jeweils 20 Minuten Arbeit auf einem Bildschirm, Lesen oder Ähnlichem sollte man sich mindestens 20 Sekunden Pause nehmen, um bewusst in die Ferne zu schauen. Auch das schafft einen wichtigen Ausgleich.“

MEILENSTEINE

2017

Die Geschäftsstellen im Innsbrucker DEZ und in Wörgl werden umgebaut, letztere zusätzlich erweitert.

2018

In der Cyta-Shoppingwelt wird eine neue Geschäftsstelle eröffnet.