Optik & Optometrie Schreiner

Björn Schreiner M.Sc. in Augenoptik & Optometrie

Myopie-Management
Das Sehen und die visuelle Wahrnehmung sind Funktionen unseres Körpers wie Gehen, Sprechen und Hören. All diese Tätigkeiten kann man in verschiedenster Art und Weise ausführen. Gebücktes Gehen ist viel anstrengender als ein aufrechter Gang. Beim Sehen gibt es ebenso ein paar Tipps, um ein möglichst ermüdungsfreies und angenehmes Sehen zu ermöglichen.
Kurzsichtigkeit (Myopie) ist im Zeitalter von Smartphones und Tablets eine Begleiterscheinung in unser aller Leben – Tendenz steigend. Myopie ist eine optische Abweichung und an sich nicht gefährlich. Übersteigt diese Abweichung -6,00 dpt, spricht man von hoher Myopie. Die Forschung hat gezeigt, dass eine hohe Myopie zwischen z.B. -5,00 und -7,00 dpt mit einem zwanzigfach höheren Risiko einhergeht dauerhafte Schädigungen des Sehvermögens zu erleiden.

Ergonomie – Körperhaltung - Atmung
Viele Sehanforderungen wie Lesen und Schreiben erledigen wir im Sitzen. Um dem Körper ein Maximum an Energie zur Verfügung zu stellen, sollte man aufrecht sitzen. Nur dann kann man auch gut und tief atmen um genügend Sauerstoff zu erhalten. Eine aufrechte Haltung verhindert auch unnötige Verspannungen, welche sich beim einseitigen oder gebückten Sitzen ergeben.



Arbeitsabstand
Die ideale Arbeitsdistanz liegt zwischen 33 cm und 50 cm. Am einfachsten messen Sie Ihre persönliche Distanz folgendermaßen: Halten Sie die Hand an Ihre Wange und den Ellenbogen nach vorne gerichtet. Am Ende des Ellenbogens sollte sich die Sehaufgabe (Buch, Heft) befinden. Ein größerer Computermonitor sollte mindestens 80cm entfernt sein. Nutzen Sie Zoommöglichkeiten der Software um Ihre Augen nicht unnötig mit kaum erkennbar kleiner Schrift zu belasten.



Lesepult
Um den Augen einen guten Überblick zu gewähren, sollte man annähernd im rechten Winkel auf die Sehaufgabe sehen können. Damit der Kopf also nicht zu stark nach vorne gebeugt werden muss, sollte die Schreibunterlage bzw. das Lesestück angewinkelt platziert werden. Dies erreicht man am einfachsten mit einem Lesepult. Somit ermöglicht man eine gute Sitzhaltung und erleichtert die Naharbeit um ca. 40%.

Pausen
Arbeitet man für längere Zeit (mehrere Stunden) an einer Aufgabe, sollte man kleine Pausen einlegen. Einmal aufstehen, die Schultern kreisen, den Kopf in alle Richtungen bewegen. Wenn möglich lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen, am besten zum Fenster hinaus. Besonders für kurzsichtige Augen sind solche Pausen alle 15 Minuten sehr empfehlenswert.

Zwischenverpflegung
Was hat denn die Ernährung mit den Augen zu tun? Ja, vieles. Als Benzin für unseren Körper beeinflusst unsere Ernährung auch den Sehapparat. Zu viel Zucker macht das Gewebe weich und begünstigt eine Kurzsichtigkeit. Beachten Sie folgende Tipps um fit zu sein:



- Viel Wasser trinken
- Frühstück essen
- Pausenverpflegung: eine Frucht anstatt einen Schokoriegel
- Dunkles oder Vollkornbrot anstatt ein Marmeladentoast

Süßigkeiten sind natürlich nicht verboten, sollten aber in Maßen konsumiert werden.

Veranlagung
Sind Eltern oder ältere Geschwister kurzsichtig, besteht ein hohes Risiko der Vererbung.
Liegt eine Kurzsichtigkeit vor und es kommt zum Sehstress, können die Augenwerte steigen. Das kann jedes Alter betreffen, besonders häufig geschieht das jedoch bei beginnender und noch nicht oder unzureichend korrigierter Alterssichtigkeit (ab dem 40. Lebensjahr). Das Sehen ist in diesem Fall in der Nähe anstrengender und löst einen Selbsthilfemechanismus des Körpers aus, wodurch die Kurzsichtigkeit stark ansteigen kann. Um das zu verhindern sind generell und besonders ab diesem Alter regelmäßige Augenuntersuchungen sinnvoll.

Myopie bei Kindern
Kinder, die sich bei Tageslicht wenig im Freien aufhalten und viel Zeit mit Smartphone, Tablet oder Notebook verbringen, entwickeln sehr viel schneller eine Myopie als andere. Ist Ihr Kind kurzsichtig, ist es ratsam, es regelmäßig einem Spezialisten vorzustellen. Dieser kann ein Fortschreiten feststellen. Sie können so rechtzeitig Maßnahmen ergreifen um vor Folgen einer hohen Myopie zu schützen.

In jedem Alter gilt: Eine gut abgestimmte Brille oder Kontaktlinsen sorgen für entspanntes und scharfes Sehen und somit für geringste Anreize Kurzsichtigkeit ansteigen zu lassen.