Klare Sicht: Was hilft gegen Fehlsichtigkeit?

Beitrag

Fehlsichtigkeit ist ein weitverbreitetes Problem, das viele Menschen betrifft. Es gibt verschiedene Formen von Fehlsichtigkeit, darunter Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus. Diese können das Sehvermögen beeinträchtigen und den Alltag erschweren. Es gibt allerdings auch verschiedene Möglichkeiten, um gegen Fehlsichtigkeit vorzugehen und die Sehkraft zu verbessern.

Ursachen von Fehlsichtigkeit

Kurzsichtigkeit (Myopie) ist eine häufige Form von Fehlsichtigkeit, bei der die Bilder in der Ferne unscharf erscheinen. Dies kann auf einen längeren Augapfel oder eine abgeflachte Hornhaut zurückzuführen sein. Weitsichtigkeit (Hyperopie) hingegen führt zu einer unscharfen Sicht in der Nähe aufgrund eines zu kurzen Augapfels oder einer zu flachen Linse im Auge. Astigmatismus tritt auf, wenn die Hornhaut des Auges unregelmäßig gekrümmt ist, was zu einer verzerrten Sicht führen kann.

- **Kurzsichtigkeit:** Kurzsichtigkeit tritt häufig schon in der Kindheit auf und kann sich im Laufe der Zeit verschlechtern. Bei der Kurzsichtigkeit liegt der Fokus eingehender Lichtstrahlen vor der Netzhaut, was dazu führt, dass entfernte Objekte unscharf erscheinen. Personen mit Kurzsichtigkeit haben in der Regel keine Probleme, nahe Objekte scharf zu sehen. Ursachen können eine zu lange Augapfelform oder eine zu starke Brechkraft der Hornhaut und Linse sein.
- **Weitsichtigkeit:** Bei Weitsichtigkeit werden die Lichtstrahlen hinter der Netzhaut fokussiert, was die Sicht auf nahe Objekte erschwert. Weitsichtige Menschen können entfernte Objekte oft besser sehen als nahe. Dieser Zustand kann durch einen zu kurzen Augapfel oder eine zu schwache Brechkraft verursacht werden.
- **Astigmatismus:** Astigmatismus tritt auf, wenn die Hornhaut des Auges unregelmäßig geformt ist, was zu einer verzerrten Sicht führt. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, klare und scharfe Bilder zu sehen, da das Licht nicht korrekt auf die Netzhaut fokussiert wird. Dies kann mit Beschwerden wie verschwommenem Sehen und Verzerrungen einhergehen.
- **Alterssichtigkeit (Presbyopie):** Die Alterssichtigkeit ist eine natürliche Folge des Alterungsprozesses und tritt auf, wenn die Linse des Auges ihre Flexibilität verliert, was es schwieriger macht, Objekte aus der Nähe scharf zu sehen. Presbyopie betrifft meist Personen

über 40 Jahre.

Eine Brille ist für viele Menschen das Mittel der Wahl, um Fehlsichtigkeit entgegenzuwirken.

Behandlung der Fehlsichtigkeiten

Die Behandlung von Fehlsichtigkeiten zielt darauf ab, das Sehvermögen zu korrigieren oder zu verbessern, damit Lichtstrahlen korrekt auf der Netzhaut fokussiert werden. Es gibt verschiedene Methoden zur Behandlung der gängigsten Fehlsichtigkeiten.

Brillen und Kontaktlinsen

Eine der bekanntesten Methoden zur Korrektur von Fehlsichtigkeit sind Brillen und Kontaktlinsen. Diese optischen Hilfsmittel können dabei helfen, die Sehschwäche auszugleichen und das Sehvermögen zu verbessern. Brillen gibt es in verschiedenen Ausführungen, von randlosen günstigen Brillen bis zu auffälligen Designerbrillen. Kontaktlinsen sind eine unsichtbare Alternative, die direkt auf dem Auge getragen wird.

Augentraining

Eine weitere Möglichkeit, um gegen Fehlsichtigkeit vorzugehen, ist das sogenannte Augentraining. Dabei werden gezielte Übungen durchgeführt, um die Sehmuskulatur zu stärken und das Sehvermögen zu verbessern. Diese Übungen können beispielsweise das Lesen von Texten in der Ferne oder das Fokussieren auf Objekte in der Nähe beinhalten.

Ernährung und Lebensstil

Auch die Ernährung und der Lebensstil können einen Einfluss auf die Sehkraft haben. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Vitamin A, C und E kann dazu beitragen, die Augengesundheit zu unterstützen. Zudem ist es wichtig, regelmäßige Pausen bei der Arbeit am Computer einzulegen und ausreichend zu schlafen, um die Augen zu entlasten.

Operationen und Laserbehandlungen

Für Menschen, die dauerhaft auf eine Brille oder Kontaktlinsen verzichten möchten, gibt es auch die Möglichkeit von Operationen und Laserbehandlungen. Diese Eingriffe können dazu beitragen, die Fehlsichtigkeit langfristig zu korrigieren und die Sehkraft zu verbessern. Allerdings sollten solche Eingriffe gut überlegt und mit einem Facharzt abgestimmt werden. Hier kommen verschiedene Methoden zum Einsatz.

Augenlaser-Behandlungen sorgen langfristig für den klaren Durchblick.

- **LASIK (Laser-Assisted in Situ Keratomileusis):** Ein Laser verändert die Form der Hornhaut, um die Brechkraft anzupassen. Die Methode ist geeignet zur Korrektur von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus.
- **PRK (Photorefraktive Keratektomie):** Hierbei handelt es sich um eine ähnliche Behandlung wie

die LASIK-Methode, aber der Laser wird direkt auf der Oberfläche der Hornhaut angewendet, was eine längere Heilungszeit erfordert.
- **LASEK (Laser-Assisted Sub-Epithelial Keratectomy):** Diese Behandlungsvariante ist eine Variation der PRK, bei der eine dünne Schicht des Epithels erhalten bleibt, was die Heilung beschleunigen kann.
- **Refraktiver Linsenaustausch (RLE):** Hierbei handelt es sich um die Entfernung der natürlichen Linse des Auges und den Ersatz durch eine künstliche Intraokularlinse (IOL). Geeignet ist die Behandlung für Patienten mit Weitsichtigkeit oder für diejenigen, die für LASIK oder PRK nicht infrage kommen.

Vorsorge und regelmäßige Untersuchungen

Um Fehlsichtigkeit frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, ist es wichtig, regelmäßige Augenuntersuchungen durchführen zu lassen. Dabei kann der Augenarzt feststellen, ob eine Sehschwäche vorliegt und welche Maßnahmen zur Korrektur getroffen werden sollten. Je früher eine Fehlsichtigkeit erkannt wird, desto besser sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

Individuelle Lösungen

Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf seine Sehkraft. Daher ist es wichtig, individuelle Lösungen zu finden, die auf die persönlichen Umstände abgestimmt sind. Ob günstige Brillen, Kontaktlinsen oder spezielle Therapien – es gibt viele Möglichkeiten, um gegen Fehlsichtigkeit vorzugehen und die Sehkraft zu verbessern. Durch eine Kombination aus optischen Hilfsmitteln, gezieltem Training, einer gesunden Lebensweise und regelmäßigen Untersuchungen können Menschen mit Sehschwächen ihre Sehkraft erhalten oder sogar steigern. Jeder sollte individuell entscheiden, welche Maßnahmen am besten zu seinen Bedürfnissen passen und sich dabei von Fachleuten beraten lassen.

Foto: Pixabay.com © PHOTOGRAPHY-toporowski CC0 Public Domain

Kategorie

1. Allgemein