



Altersweitsichtigkeit, oder wenn die Arme zum Lesen zu kurz werden

Altersweitsichtigkeit ist die wohl häufigste Sehschwäche. Ab ca. 45 Jahren bemerken Sie bei sich oder im Bekanntenkreis, die Länge der Arme reicht nicht mehr aus, um gut lesen zu können. Alles beginnt damit, dass die Buchstaben beim Lesen langsam verschwimmen. Das Buch oder die Zeitung müssen immer weiter weg gehalten werden und auch dann bleibt das Lesen anstrengender als früher.

Oft entstehen dann Kopf- und Nackenschmerzen – auf längere Sicht macht das Lesen keine rechte Freude mehr. Bei guten Lichtverhältnissen, zum Beispiel draußen in der Sonne, fällt es bei beginnender Alterssichtigkeit noch relativ leicht, auch kleine Schrift zu lesen. Aber irgendwann ist es dann soweit: Der Ärger kleine Preisschilder oder die Speisekarte im schummrigen Restaurant nicht mehr lesen zu können wächst, sodass eine Lesebrille unumgänglich scheint und entweder der Augenarzt oder der Optiker eine Lesehilfe, eine Zweistärkenbrille oder Gleitsichtgläser als Lösung vorschlägt.

Die Altersweitsichtigkeit heißt deshalb so, weil sie mit dem Alterungsprozess des menschlichen Körpers zusammenhängt. Bei jedem von uns verliert die Augenlinse im Laufe der Zeit ihre natürliche Elastizität und damit auch die Flexibilität, sich schnell auf unterschiedliche Entfernungen in der Nähe einzustellen. Zudem verliert der Ziliarmuskel, der die Linse ringförmig umgibt, langsam seine Kraft.

Nun kommt die gute Nachricht: Elastizität und Ziliarmuskel lassen sich trainieren. Alterssichtigkeit lässt sich also aufhalten oder sogar reduzieren.

Wann die Altersweitsichtigkeit bemerkt wird hängt von verschiedenen Faktoren ab: Weitsichtige bemerken sie oft früher als kurz-

sichtige Menschen. Ganzheitliches Sehtraining erzielt hierbei gute Erfolge – selbst wenn Sie bereits eine Lesebrille tragen. Eine dieser Übungen, die im Sehtraining Anwendung findet, sehen Sie im Kasten auf der nächsten Seite.

Alterssichtigkeit kann auch präventiv begegnet werden: Beste Voraussetzung ist vor allem eine gute Ernährung, die der Linse die wichtigsten Nährstoffe zuführt. Dazu gehören unter anderem Provitamin A, Lutein und Betacarotin. Ebenfalls wird der Entstehung von Alterssichtigkeit durch eine gesunde Einstellung zum Thema „Älter werden“ entgegengewirkt: Wenn wir lernen, neue Entwicklungen anzunehmen und entspannt mit ihnen zu leben, brauchen wir nicht so ängstlich in die Zukunft zu starren. Dann können wir gelassener bleiben und mit entspanntem Blick auf die Zeit vor uns schauen. Wichtig ist auch, unseren Augen regelmäßig eine Auszeit aus dem hektischen Treiben des Alltags zu gönnen und sie bewusst zu entspannen. Viele von uns arbeiten täglich so, dass die Augen permanent auf den Nahbereich fokussieren. Dies strengt an. Wer sich schon früh darum kümmert, dass der Blick zum Ausgleich auch mal in die Ferne schweift, tut viel für gesunde Augen, die auch im Alter länger flexibel bleiben.

Kleine Anleitung zu einem effektiven Training gegen Altersweitsichtigkeit: Kommen Sie den Buchstaben wieder nahe!

Posaunen und Blinzeln

Machen Sie die Übung wenn möglich ohne Lesehilfe: Lesen Sie den unten stehenden Text mit verschiedenem Leseabstand. Dies geschieht durch verändern der Armlänge. Ziehen Sie den Text also soweit wie möglich d.h. gerade noch lesbar zu sich heran und dann wieder von Ihrem Körper weg. Diese Bewegung sollte langsam ausgeführt werden, dabei blinzeln Sie schnell mit leichten und lockeren Lidschlägen (wie ein Schmetterling) nach ca. 30 Sekunden ist die Übung beendet.

Sehen ist mehr.

Mehr als einer der fünf Sinne.

Sehen ist Sein.

Sehen, Gesehenwerden und Wahrnehmen.

Das optische Erleben hat viele Seiten.

Ein Buch zu lesen, die Schönheit der Natur zu erfassen,

ein Kunstwerk zu betrachten, all dies ist durchaus nicht selbstverständlich.

Gutes Sehen hat entscheidende Bedeutung für unser Leben. Es bestimmt unsere Kommunikation, das Verstehen, Erfinden, Finden und Erleben. Von den zwei Hauptmöglichkeiten menschlicher Kommunikation ist das Sehen eine. Manche Menschen glauben es sei die Wichtigere...

Überprüfen Sie anschließend den Erfolg an dem kleiner gedruckten Text.

Denn: Sprache kann missverständlich sein - aber wie wir andere sehen und von anderen gesehen werden, ist eine spontane Wahrnehmung und diese löst eine unmittelbare Reaktion aus. Das Sehen oder genauer gesagt, das Bedürfnis nach besserem Sehen war es auch, das unsere Vorfahren vor zigtausend Jahren dazu bewog, sich auf die Hinterbeine zu stellen. So konnten Sie potentielle Feinde im hohen Gras der Steppe aus größerer Entfernung erkennen. Erst dieser evolutionäre Sprung ermöglichte es uns, unsere Hände frei bewegen zu können und zu den hoch präzisen Werkzeugen zu spezialisieren, die sie heute sind. Und nun benutzen wir wiederum unsere Hände, um Dinge zu schaffen, die uns noch präziseres Sehen ermöglichen. Sei es nun in immer weitere Entfernungen, bis zu den Sternen anderer Galaxien, in immer kleinere Maßstäbe hinein, bis zu den Bausteinen des Lebens oder aber zur Korrektur unseres nachlassenden Sehvermögens im Alter.

Trainieren Sie mehrmals täglich. Diese Übung können Sie auch mit Ihrer Tageszeitung, einem Buch oder einem beliebigen Text machen. Versuchen Sie es. Viel Erfolg und Freude beim Üben!