



## Mit Gleitsicht zurück zum Wohlfühlgefühl

Von *Kerstin Kruschinski*

Erstellt am 5 Jul 2012 - 12:16

Berlin, 05.07.2012 (KGS). Sich wohl fühlen heißt sich schön fühlen – und umgekehrt. Doch wenn die 40 überschritten ist, vereinzelte Fältchen zu Tage treten und schließlich eine Lesebrille fällig wird, hadert so mancher mit dem Wohlfühlgefühl. Kleine Helfer, die die Zeichen der Zeit geschickt kaschieren, kommen da gerade recht. Für scharfe Sicht ohne den Stempel “alterssichtig” sorgt die Gleitsichtbrille. Denn im Gegensatz zur Lese- oder Bifokalbrille unterscheidet sie sich äußerlich nicht von einer Einstärkenbrille. Dass ihr Träger Hilfe beim Nahsehen braucht, bleibt anderen verborgen.

Ob beim Autofahren, beim Stadtbummel oder beim Lesen – eine Gleitsichtbrille kann in fast jeder Situation aufgelassen werden. Die Gläser verbessern im oberen Teil die Fernsicht, im unteren das Sehen in die Nähe. In der dazwischen liegenden Übergangszone geht die Korrektur stufenlos vom Fern- in den Nahsichtbereich über. Gerade für diejenigen Mittvierziger, die schnell auf unterschiedliche Distanzen sehen und in verschiedensten Sehsituationen reagieren müssen, ist sie eine komfortable Alternative zur Lesebrille. Dabei gilt: Je breiter die Sehzonen im Glas, desto angenehmer das Sehen.

Was tun, wenn es schaukelt, statt zu fließen?

Das Sehen durch die Übergangszone braucht meist ein wenig Übung. Anfängliche “Bildschwankungen” sind nicht unüblich und sollten Gleitsicht-Neulinge nicht abschrecken. Tipp: Am besten vertragen diejenigen eine Gleitsichtbrille, die sich gleich von Beginn an dafür entscheiden, heißt, wenn sie zum ersten Mal eine Nahkorrektur brauchen. Da anfangs meist nur eine geringe Korrektur nötig ist, fällt die Eingewöhnung leichter und bereitet auch dann keine Probleme mehr, wenn später stärkere Gläser notwendig werden sollten.

Auf den Millimeter genau: Sitz der Brille entscheidend für gute Sicht

Eine individuell angepasste Gleitsichtbrille wird millimetergenau auf das Sehverhalten, aber auch auf die Kopfbewegung ihres Trägers angepasst. Die exakte Zentrierung sorgt dafür, dass der Blick – je nach Sehsituation – genau durch den richtigen Glasabschnitt fällt. Auch eine nur geringfügig verbogene Fassung kann diese Durchblickspunkte so verschieben, dass das Sehen schwierig wird und sollte daher möglichst schnell wieder gerichtet werden.

Sportbrillen mit Gleitsichtgläsern

Auch beim Sport müssen aktive Mittvierziger nicht auf ihre Gleitsichtbrille verzichten. Selbst stark durchgebogene Fassungen können mit den präzise geschliffenen Gläsern ausgestattet werden, wenn die Brillenstärke im Bereich von etwa -4,0 bis +4,0 Dioptrien liegt. Sportler, deren Sehstärke sich oft ändert, brauchen dabei nicht jedes Mal zu einer neuen Brille zu greifen. Bei der so genannten Clip-in-Variante werden die Korrektions-Gleitsichtgläser einfach hinter den schützenden Scheiben der Sportbrille eingeklickt – und bei veränderten Werten durch neue ersetzt.

Drucktaugliches Bildmaterial zum kostenfreien Download unter [www.sehen.de/newsroom](http://www.sehen.de/newsroom) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Mit Gleitsicht zurück zum Wohlfühlgefühl

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:18):** <http://medkom24.eu/node/16510>

### Links:

[1] <http://www.sehen.de/newsroom>