



Wir schaffen
gute Perspektiven

DIE GLEITSICHTBRILLE

SEHEN IN JEDER ENTFERNUNG



HERAUSGEBER:

© WVAO - Wissenschaftliche Vereinigung
für Augenoptik und Optometrie
Mainzer Str. 176, 55124 Mainz

Tel.: 06131-613061
E-Mail: info@wvao.org
Web: www.wvao.org

TEXT UND LAYOUT:

Rocktician e. K.
Web: www.rocktician.com



**Wir schaffen
gute Perspektiven**

Einleitung

Ungefähr in der Mitte des Lebens lässt die Elastizität der Augenlinse nach, es kommt zur sogenannten Alterssichtigkeit. Keine Angst, das ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Begleiterscheinung. Die Folge: den Augen macht es immer mehr Mühe, zwischen unterschiedlichen Entfernungen – nah und fern – scharf zu sehen. Hier kommt eine **Gleitsichtbrille** genau richtig, denn sie kreiert eine Brücke zwischen Ferne und Nähe für **scharfes Sehen in jeder Entfernung**.

Egal, ob in der Freizeit, bei der Arbeit oder im Alltag – die Gleitsichtbrille ist ein **perfekter Begleiter** durch den Tag.



Wir schaffen
gute Perspektiven

Entwicklung des Sehens

Unsere gute Sicht wird maßgeblich über unsere **Augenlinse** beeinflusst. Diese verändert gezielt ihre Form, um uns scharfes Sehen zu schenken. Für nahegelegene Objekte wie das Smartphone, ein gutes Buch oder die Tageszeitung muss die Linse eine rundlichere Form einnehmen. Nur so kann ein optimales Bild entstehen. Dieser Vorgang wird als **Akkommodation** bezeichnet.

Da sich unsere Augen im Laufe unseres Lebens allerdings stetig verändern und auch von einem **Alterungsprozess** betroffen sind, wird das Akkommodieren für die Linse immer schwerer.



0-12 Jahre:

Unser Sehen entwickelt sich maßgeblich in unseren jungen Jahren. In dieser Zeit bildet sich das Farbsehen, die Kontrastwahrnehmung und auch die Sehschärfe aus.

Wir schaffen
gute Perspektiven



16-30 Jahre:

In dieser Phase ist unsere Augenlinse noch sehr flexibel und die Leistung nimmt mit der Zeit nur langsam ab. Das Sehen in Ferne und Nähe ist für Fehlsichtige mit einer einzigen Brille kein Problem.



30-40 Jahre:

Langes Arbeiten am Computer oder Lesen eines Buches wird anstrengender. Menschen mit einer geringen Myopie (Kurzsichtigkeit) neigen in dieser Zeit dazu, ihre Brille zum Lesen abzunehmen.



40-50 Jahre:

Die Flexibilität und damit die Einstellmöglichkeit der Augenlinse nimmt rapide ab und das Akkomodieren zwischen Ferne und Nähe ist nur noch zu einem geringen Teil möglich. Spätestens wenn der eigene Arm zum Zeitung lesen zu kurz wird, kommt eine Brille ins Spiel.



50+ Jahre:

Das Lesen ist ohne eine geeignete Lesebrille kaum mehr möglich. Dazu können noch andere Faktoren kommen, die das Sehen weiter beeinflussen.

Wir schaffen
gute Perspektiven

Es gibt eine fantastische Möglichkeit, alle Sehentfernungen vereint scharf darzustellen – und das mit einer einzigen Brille. Ein **Gleitsichtglas** stellt den optimalen Alltagsbegleiter dar, der durch seinen geschickten Aufbau die fehlende Akkommodation der Augenlinse ab etwa 40 Jahren ausgleicht und korrigiert.

Der Weg hierher

• **Sehstärke:** Zu Beginn ermittelt der Augenoptiker die individuelle Sehstärke für Ferne und Nähe. Damit ist die Basis für spätere Gleitsichtgläser geschaffen.

• **Fassung:** Die Wahl der Fassung ist besonders wichtig. Sie sollte einerseits gefallen, andererseits exakt an Ihre Kopfform angepasst werden und eine Glasgröße bieten, bei der man das Potenzial einer Gleitsichtbrille voll ausschöpfen kann.

• **Glaswahl:** Es gibt verschiedene Varianten eines Gleitsichtglases. Hier kommt es auf die persönlichen Wünsche und Anforderungen an. Manch einer legt mehr Wert auf den Fernbereich und ein anderer nutzt die Brille zukünftig häufig am Computer. Diese Punkte beeinflussen die Wahl der Glasart.

• **Extras:** Unter diesen Punkt fallen unter anderem diverse Beschichtungen, die auf einem Brillenglas wichtig sein können. Aber auch andere Zusätze können hier besprochen und umgesetzt werden.

Wichtig ist: Es sollte offen und frei über individuelle Sehansforderungen, eigene Hobbys und den persönlichen Alltag gesprochen werden, damit es zu einer optimal Brille kommen kann.



Die Eingewöhnungsphase

Eine neue Gleitsichtbrille sollte man **sofort** im Alltag einsetzen, um sich möglichst schnell auf die **neuen Sehgewohnheiten** einzustellen.



Direkt nach dem Aufstehen hilft sie bei der klaren Sicht in den eigenen vier Wänden. Am Frühstückstisch stellt sie die Lebensmittel deutlich dar und das Lesen der Nachrichten ist kein Problem. Bei der Arbeit sind Unterhaltungen mit Kollegen angenehm zu absolvieren und auf dem Weg nachhause steht einem klaren Blick auf die Umgebung nichts im Wege.

Durch den direkten Umstieg auf die neue Brille gehen veränderte und neue **Kopfbewegungen** sofort ins Blut

über und erfolgen schon nach kurzer Zeit wie von selbst, ohne darüber nachdenken zu müssen. Denn nur im Alltag bemerkt man Situationen und Augenblicke, in denen die neue Brille mit ihren **Vorteilen** glänzen kann. Und während der Nutzung lassen sich die **verschiedenen Zonen und Übergänge optimal austesten**.

WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN

Gleitsichtbrillen sind eine super All-round-Lösung für den alltäglichen Gebrauch. Es kann aber Sehsituationen geben, bei denen das Sehen mit der Gleitsichtbrille nicht komfortabel ist. Das kann zum Beispiel beim Ausüben von sportlichen Aktivitäten, beim längeren Arbeiten am PC oder bei bestimmten handwerklichen Tätigkeiten auftreten.

Da es hier auch zu Kopf-, Nacken- oder Schulterschmerzen kommen kann, empfehlen sich spezielle Seh-Lösungen, die entspanntes Sehen für die besonderen Sehentfernungen ermöglichen und über die Sie der Augenoptiker ausführlich beraten wird.

Wir schaffen
gute Perspektiven

Treppenstufen:

Beim Treppensteigen geistert das Gerücht durch die Gegend, dass Sie mit Schwierigkeiten zu rechnen haben. Richtig ist, dass Sie mit Ihrer Gleitsichtbrille Treppenstufen ohne Probleme klar und deutlich erkennen und sicher beschreiten können.

Wie funktioniert das Treppensteigen? Sie sehen zu Beginn des Treppensteigens die erste Stufe an, dann schauen Sie nach unten (Kinn Richtung Brust) auf die erste Stufe. Da normalerweise die Treppen im gleichen Abstand voneinander angeordnet sind, erfassen wir automatisch die Höhe der Stufen und machen die weiteren Schritte ohne hinzuschauen. Gehen Sie also die Treppe „wie ohne Brille“ nach unten und oben und Sie werden problemlos ankommen.

Sind die Treppenstufen unterschiedlich hoch, dann legen Sie das Kinn auf die Brust und schauen nach unten. So wird es auch hierbei keine Probleme geben.

STUFEN
RICHTIG
ERFASSEN

Wir schaffen
gute Perspektiven



Erster Test mit neuer Brille

Da ein Gleitsichtglas verschiedene Sehstärken auf einmal korrigiert, entstehen **unterschiedliche Zonen**, die man bisher nicht gewohnt ist. Umso wichtiger ist es, seine neuen Gläser zu Beginn kennenzulernen.

Bei einem **Einstärkenglas**, eventuell bekannt aus bisherigen Fern- oder Lesebrillen, gibt es ausschließlich **eine Sehstärke**, die sich gleichmäßig über das gesamte Glas erstreckt. Egal, durch welchen Punkt der Brillenträger blickt, in allen Richtungen ist die Ferne klar und deutlich abgebildet. Bei einem Gleitsichtglas ändert sich diese Sehgewohnheit und das Glas lässt sich in **Bereiche** einteilen.

Und das beste daran: Für Außenstehende ist nicht ersichtlich, welches Glas getragen wird.

Als echter Allrounder kombiniert die Gleitsichtbrille alle Sehentfernungen und damit zusammenhängende Sehstärken in einem einzigen Glas.

FERNE
ZWISCHENBEREICH
NÄHE

Wir schaffen
gute Perspektiven



FERNE

ab ca. 1,5-2 m Entfernung

Der oberste Bereich des Glases dient der Fernsicht. Hier findet sich die Sehstärke wieder, welche man im Alltag beim Blick aus dem Fenster, beim Autofahren oder beim Herumlaufen braucht.



ZWISCHENENTFERNUNG

zwischen ca. 50 cm bis 1,5 m Entfernung

Hebt man den Kopf an oder wandern die Augen am Brillenglas vom Fernbereich langsam hinunter, befindet man sich im Zwischenbereich.

Die Stärke hat in Richtung Plus an Dioptrien zugenommen, um die Augenlinse zu unterstützen und Computerbildschirme, den Tacho im Auto oder Gesprächspartner erkennbar zu machen. Anders als beim Fernbereich erscheint zunächst die Breite dieser Zone zu den Seiten eingeschränkt, durch automatische Kopfbewegungen wird das aber nach kurzer Zeit nicht mehr wahrgenommen.

Wir schaffen
gute Perspektiven



NÄHE

unter ca. 50 cm Entfernung

Im untersten Bereich des Glases befindet sich der Lese- oder Nahbereich. Mit gesenkten Augen schaut man durch diesen Teil, um ein Buch oder die Zeitung zu lesen. Auch Nachrichten auf dem Smartphone werden über den Nahbereich entziffert. Viele Arbeiten in unmittelbarer Nähe zum Auge lassen sich so problemlos erledigen. Dieser Bereich liegt mit seiner Breite unter dem Fernbereich, ist aber größer als die Zone für Zwischenentfernungen.



Durch den fließenden Stärkenübergang und den Unterschied zwischen der Fern- und Nahstärke, entstehen leichte Unschärfen im Randbereich. Diese Bereiche ermöglichen zwar noch eine gute Orientierung, aber ein klares Sehen ist nicht mehr möglich.

Durch verschiedene Glasdesigns kann die Größe der Zonen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. So entsteht die optimale Brille für den Alltag.

Nachdem man seine neue und eventuell auch erste Gleitsichtbrille abgeholt hat, sollte man sich mit diesen Bereichen vertraut machen.

Zu Beginn kann es für eine optimale Nutzung erforderlich sein, sich die Einstellbewegungen des Kopfes oder der Augen bewusst zu machen, um scharf zu sehen. Bald werden diese Einstellbewegungen automatisch ablaufen.

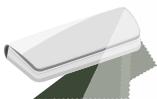
Am Anfang kann es sein, „muss es aber nicht“, dass einem die Umgebung etwas anders vorkommt. Das ist ganz natürlich, denn man sieht wieder besser!

**Wir schaffen
gute Perspektiven**

Die richtige Pflege

Damit die Freude an der neuen Brille lange anhält, gibt es ein paar Tipps und Tricks, mit denen sich Gläser und Fassung schützen lassen. Das verlängert die Lebenszeit einer Gleitsichtbrille und unterstützt das gute Sehen.

DO'S



Aufbewahrung in einem geeigneten Etui zum Schutz vor Kratzern und Gegenständen in der Handtasche, dem Rucksack oder Ähnlichem



Wir schaffen gute Perspektiven

Reinigung im Ultraschallbad oder für unterwegs mit praktischen Reinigungssprays für allzeit klare Sicht



Tipps für Zuhause:

1. Brille vor dem Reinigen unter laufendem Wasser abspülen, um Staubkörner zu entfernen
2. Fingerabdrücke und Rückstände mit einem Tropfen neutralem Spülmittel und kreisenden Bewegungen entfernen
3. Trocknung mit einem sanften Papierhandtuch oder Mikrofasertuch

DON'TS



Die Brille lose und ohne Schutz in die Tasche werfen oder mit den Gläsern voran ablegen, denn dadurch entstehen Kratzer durch Oberflächen oder andere Gegenstände, die das Glas berühren.



Das Reinigen der Gläser mit der Jacke, dem Pulloverärmel, Papiertaschentüchern oder Handtüchern sorgt für Kratzer durch Schmutzpartikel auf den Stoffen



Wir schaffen gute Perspektiven

Sitzen auf dem Amateurbrett im Auto bekommen schnell Kratzer an der Glasbeschichtung



aggressive Lösungen zur Reinigung nutzen (Alkohole, Zitruslösungen, etc.)

Die Geschichte der Gleitsichtbrille

Die Grundidee einer Mehrstärkenbrille entstand etwa im Jahre 1770. Hier kam der Erfinder Benjamin Franklin auf die Idee, zwei Linsen in einem Glas zu vereinen. Eine Gleitsichtbrille war dies natürlich noch nicht.

Jahrelang gab man sich mit dieser Form der Brille zufrieden. Ein heute noch bekannter Klassiker der Mehrstärkenbrillen ist die sogenannte Bikofalbrille, deren Grundlage die damaligen Franklin-Gläser bildete. Mit dem Thema Gleitsicht beschäftigte man sich in den 1950er Jahren. Das erste, tatsächlich funktionierende Gleitsichtglas entstand 1953 in Berlin. Parallel forschte der Glashersteller Essilor an einer Lösung. Das erste Patent zur Neuentwicklung wurde von dem französischen Unternehmen im November 1953 eingereicht.

Nach Verbesserungen und Tests wurde das neue Produkt 1959 erstmals in Serie produziert und ist seitdem nicht mehr wegzudenken.

Inspiration zur Gleitsichtbrille gaben auftretende Probleme mit dem Vorgänger, der Bifokalbrille. Da hier keine fließenden Übergänge zwischen den Fern- und Nahwerten bestehen, gibt es eine Art ‚Sprung‘ zwischen den Sehbereichen. Dieser wurde immer als störend empfunden und gab Anlass zum Forschen. Mit Erfolg!



Wir schaffen
gute Perspektiven

Ein neues Sehgefühl

Jede neue Brille bedarf einer gewissen Eingewöhnung. Neue Stärken, eine neue Fassung, andere Beschichtungen – es kommen einige Aspekte zusammen, die das Sehen verändern.

Beim Umstieg von der Fernbrille auf eine Gleitsichtvariante liegt nun auch ein völlig neues Seherlebnis vor einem. Das Sehen durch diese Gläser verhält sich anders als gewohnt, doch bietet ungeahnte Freiheiten. Eine Kombination aus Fern- und Lesebrille

ist nicht nötig, das lästige Auf- und Absetzen fällt weg. Dank einer Gleitsichtbrille sind alle Sehaufgaben im Alltag problemlos und mit klarer Sicht umsetzbar.

Bei jeglichen Fragen und Komplikationen mit der neuen Gleitsichtbrille sind wir jederzeit zuverlässiger Ansprechpartner und haben ein offenes Ohr. Denn gutes Sehen ist unsere Leidenschaft.

**Wir schaffen
gute Perspektiven**





Wir wünschen viel Vergnügen mit Ihrer Gleitsichtbrille!

**Wir schaffen
gute Perspektiven**

© WVAO - Wissenschaftliche Vereinigung
für Augenoptik und Optometrie