

Was ist eine Gleitsichtbrille?



Eine Gleitsichtbrille vereint mehrere Sehlösungen in einem Brillenglas. Sie bietet gleichzeitig eine Korrektur für das Sehen in der Ferne, zum Beispiel eine Korrektur der Kurzsichtigkeit oder der Weitsichtigkeit, und eine Korrektur zum Lesen, zum Beispiel bei Alterssichtigkeit. Sie gewährt ihrem Träger zusätzlich auf allen Zwischendistanzen scharfe Sicht. Im Unterschied zur Mehrstärkenbrille geht die Korrektur dabei stufenlos – gleitend – von oben nach unten von der Fern- in die Nahsicht über. Da die unterschiedlichen Sehbereiche fließend ineinandergreifen, merkt man dem Träger einer Gleitsichtbrille nicht an, dass er Unterstützung beim Nahsehen braucht. Für viele Fehlsichtige ist das ein weiterer Grund, sich für eine Gleitsichtbrille zu entscheiden – sieht sie doch genauso aus wie eine Einstärkenbrille. Mit einer Gleitsichtbrille ist man für die meisten Sehaufgaben des täglichen Lebens gut versorgt. Deshalb wird sie oft auch als „Universalgleitsichtbrille“ bezeichnet. Für spezielle Sehaufgaben gibt es zusätzliche Brillen mit besonderen Gleitsichtgläsern wie die Bildschirmarbeitsplatzbrille oder Brillen für Autofahrer.

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Sehbereiche der Gleitsichtbrille

Ab 1,0 Meter

Fernbereich

z.B. für das Fernsehen,
Outdoor-Aktivitäten etc.



0,5–1,0 Meter

Zwischenbereich

z.B. Wandkalender



Bis 0,5 Meter

Nahbereich

z.B. zum Lesen



www.sehen.de

Grafik: KGS

Gleitsichtgläser sind komplex aufgebaut und deshalb technisch aufwendig in der Herstellung. Um im Nahbereich besser sehen zu können, ist eine Zunahme der Stärke (Dioptrien) im Brillenglas notwendig. Alle Gleitsichtgläser sind daher im unteren Sehbereich stärker gekrümmt. Der obere Teil des Glases dient der Fernsicht, der untere Teil zum Lesen. Der Abschnitt zwischen beiden, der sogenannte Übergangsbereich, sorgt für klares Sehen bei allen Zwischenentfernungen, etwa beim Blick auf das Armaturenbrett während des Autofahrens.

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Gut Sehen ab 45: Welche Brille ist für mich geeignet?



Quelle: KGS

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Für wen kommt eine Gleitsichtbrille infrage?

- Für Alterssichtige, die häufig zwischen verschiedenen Sehabständen hin- und herwechseln müssen.
- Für Alterssichtige, die es leid sind, ihre Lesebrille ständig auf- und abzusetzen.
- Für Kurzsichtige, Weitsichtige oder Menschen mit einer korrekturbedürftigen Hornhautverkrümmung, die alterssichtig werden. Hier ersetzt die Gleitsichtbrille gleich zwei Brillen: eine Brille für die Fernsicht und eine Lesebrille.
- Für Normalsichtige, die bislang noch keine Brille getragen haben, aber alterssichtig werden. Die Fernzone der Gleitsichtgläser wird dann mit einem Dioptrienwert nahe null gefertigt.

Für wen kommt eine Gleitsichtbrille nicht infrage?

- Für technische Zeichner, Konstrukteure und andere Berufsgruppen, die im Seitenbereich des Brillenglases extrem scharf sehen müssen. Grund: Hier kann es bei der Gleitsichtbrille zu leichten Verzerrungen kommen.
- Menschen, die Tätigkeiten ausüben, bei denen es auf gerade Linien ankommt wie beim Nähen und Schneidern, sollten zusätzlich zur Gleitsichtbrille eine Einstärkenbrille nutzen, die auf die Arbeitsentfernung eingestellt ist.
- Menschen, die viel über Kopf arbeiten und dabei scharf sehen müssen, wie etwa Piloten. Mit einer Gleitsichtbrille sieht man in dieser Situation unscharf, weil man durch den oberen Teil des Glases blickt, der für die Ferne ausgelegt ist. Bei solchen speziellen Sehanforderungen sollte man sich auf jeden Fall vom Augenoptiker beraten lassen.

Was ist eine Gleitsichtbrille?



Grafik: KGS

Gleitsichtbrille auch am Computer?

Wer am Bildschirm arbeitet, muss nicht nur die Tastatur und die Dokumente auf dem Tisch gut sehen, sondern vor allem auch Bilder, Grafiken und Texte auf dem Monitor deutlich lesen können. Der Monitor befindet sich in der Regel 70 bis 90 Zentimeter von den Augen entfernt – ein Sehbereich, der bei Gleitsichtbrillen jedoch etwas eingeschränkt ist. Das kann auf Dauer Nacken und Schultern verspannen oder zu anderen Beschwerden führen. Man sollte sich dann zusätzlich eine Nahkomfortbrille oder eine Bildschirmarbeitsplatzbrille zulegen. Letztere ist besonders für Menschen 50 plus eine große Hilfe, da sich Arbeiten am Bildschirm so wesentlich entspannter erledigen lassen.

Gleitsichtgläser auch beim Sport und in der Sonne?

Egal ob Joggen, Golfen oder Mountainbiken, auch Sportler können Gleitsichtbrillen mit Gewinn tragen. Sogar sehr stark gewölbte modische Sportbrillen lassen sich problemlos mit Gleitsichtgläsern ausstatten, wenn die Brillenstärke im Bereich von etwa $-4,0$ bis $+4,0$ Dioptrien

Was ist eine Gleitsichtbrille?

liegt. Bei strahlender Sonne ist eine Gleitsicht-Sonnenbrille empfehlenswert, bei der die Gläser getönt sind. Die Kosten sind im Vergleich zu einer einfachen Sonnenbrille höher und entsprechen denen einer nicht getönten Gleitsichtbrille.

Gleitsicht auch für Kontaktlinsen?

Wer Kontaktlinsen trägt, muss nicht unbedingt auf die Vorteile einer Gleitsicht verzichten. Es gibt sogenannte multifokale Kontaktlinsen, die in der Linse ebenfalls mehrere Sehstärken für Nah-, Mittel- und Fernsicht haben. Zwei Varianten sind gängig:

- Bei dem Prinzip Monovision trägt man in einem Auge eine Kontaktlinse für die Nähe, im anderen die Linse für die Ferne. Das Gehirn erstellt daraus ein scharfes Gesamtbild.
- Bei den simultanen multifokalen Kontaktlinsen ist zum Beispiel die Mitte der Kontaktlinse auf die Ferne und der Rand der Linse auf die Nähe scharf gestellt.

Welche Gleitsichtgläser gibt es?

Das erste Gleitsichtglas wurde 1959 in Frankreich entwickelt. Seitdem hat man Herstellung und Technologie ständig weiterentwickelt und besonders in den letzten Jahren überzeugende Resultate erzielt. Durch die technischen Verbesserungen sind Bildverzerrungen und Schaukeleffekte heute wesentlich geringer als früher. Dennoch existiert auch jetzt noch im Randbereich von Gleitsichtgläsern eine unscharfe Zone, in der das Glas nicht optimal abbildet. Hier zeigen sich dann die Qualitätsstufen der unterschiedlichen Gleitsichtgläsertypen. Als Faustregel gilt: je hochwertiger ein Glas, desto schmaler der unscharfe Randbereich und desto größer dann auch der nutzbare Bereich für den Träger. Auch gibt es bei Gleitsichtgläsern große Unterschiede, wie der Übergang vom Fern- zum Nahsehen verläuft. Im besten Fall ist der Übergang sanft gleitend, er kann aber auch abrupt oder leicht holperig erfolgen. Hier lassen sich ebenfalls Qualitätsunterschiede festmachen.



**Einfaches
Gleitsichtglas**



**Hochwertiges
Gleitsichtglas**



**Individuelles
Gleitsichtglas**

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Gleitsichtgläser und ihre Qualität beim Sehen

Wer sich eine Gleitsichtbrille zulegen möchte, kann heute – grob gesagt – zwischen drei Glas-Kategorien wählen:

1. Einfaches Gleitsichtglas: Hier ist der nutzbare Sehbereich am kleinsten. Das bedeutet reduzierter Sehkomfort und eine längere Eingewöhnungszeit.
2. Universalgleitsichtglas: Alle Sehbereiche sind gut nutzbar und verfügen über große Sehfelder. Das bedeutet guten Sehkomfort und eine hohe Spontanverträglichkeit.
3. Individuelles Gleitsichtglas: Sie sind die Königsklasse unter den Gleitsichtgläsern und sehr aufwändig in Entwicklung, Design und Fertigung. Der Vorteil: Mit solchen individuell angefertigten Gleitsichtgläsern erzielt der Brillenträger ein Maximum an optischer Abbildungsqualität und Sehkomfort. Eine solche Maßanfertigung ist deshalb gerechtfertigt, weil jeder Mensch anders sieht – sogar eineiige Zwillinge haben unterschiedliche Augen und somit unterschiedliche Seheindrücke.

Individuelle Gleitsichtgläser

Durch die Fortschritte in der Computertechnik lassen sich heute für jeden Kunden individuelle Gleitsichtgläser anfertigen.

In die Berechnung dieser Gleitsichtgläser fließen einerseits individuelle anatomische Werte ein: zum Beispiel der Augenabstand oder Informationen, ob sich die Pupille im Dunkeln stark weitet oder nicht. Andererseits werden auch die Daten der ausgewählten Brillenfassung berücksichtigt: ob zum Beispiel die ausgesuchte Fassung stark durchgebogen oder ungewöhnlich schmal ist. So kann die Qualität der Gleitsichtgläser noch einmal verbessert und optimiert werden.

Heute ist es sogar möglich, die Sehgewohnheiten des Brillenträgers bei der Herstellung individueller Gleitsichtgläser zu berücksichtigen. So gibt es etwa für Menschen, die viel Auto fahren, Gleitsichtgläser, die auf die speziellen Sehprobleme im Straßenverkehr zugeschnitten sind. Für Personen, die häufig am Schreibtisch arbeiten und viel über ihr Handy oder Smartphone erledigen, werden individuelle Gleitsichtgläser angefertigt, die für das Lesen von Printmedien und digitalen Geräten optimiert sind.

Können Gleitsichtbrillen Probleme bereiten?

Der Gleichgewichtssinn des Menschen ist direkt mit dem Sehsinn verbunden. Wenn sich das gewohnte Sehgefühl verändert, kann es zu Irritationen kommen. Das Gehirn braucht einfach etwas Zeit, bis der neue Seheindruck akzeptiert wird. Wer zum ersten Mal eine neue Brille aufsetzt, kennt das. Auch bei einer Gleitsichtbrille muss man mit einer Eingewöhnungszeit rechnen. Rund 30 Prozent der Neueinsteiger haben anfänglich Probleme mit der gleitenden Sicht. Doch trotz dieser anfänglichen Eingewöhnungsphase sind Gleitsichtbrillen außerordentlich beliebt. 91 Prozent der Brillenträger sind mit ihrer Gleitsichtbrille sehr zufrieden, 69 Prozent haben sich spätestens nach einer Woche an die Gleitsicht gewöhnt, so eine repräsentative Umfrage.

Je früher man mit Gleitsichtgläsern anfängt, desto leichter gewöhnt man sich an sie. Es ist hilfreich, schon damit zu beginnen, wenn das Nahsehen noch nicht zu stark beeinträchtigt ist. Da

Was ist eine Gleitsichtbrille?

die nahtlosen Übergänge im Glasschliff dann noch sehr sanft sind, ist die Eingewöhnung nicht so schwierig.



Fotos: KGS, ProDesign

Was kostet eine Gleitsichtbrille?

Die Herstellung von Gleitsichtgläsern ist sehr viel aufwendiger als die von einfachen Korrekturgläsern. Daraus erklärt sich der höhere Preis für die Anschaffung. Gute Marken-Gleitsichtbrillengläser aus deutscher Produktion gibt es schon ab 250 Euro inklusive Beratung, Untersuchung und Anpassung. Wer ein hochwertiges Glas möchte, muss mit dem doppelten Preis rechnen. Eine Brille mit individuell berechneten Gleitsichtgläsern kann mit 1200 Euro zu Buche schlagen. Bei der Investition gilt es zu bedenken, dass eine Gleitsichtbrille ein ständiger Lebensbegleiter sein wird. Verglichen mit anderen Gegenständen des Alltags ist sie dann gar nicht mehr so teuer – vorausgesetzt, sie funktioniert einwandfrei.

Billige Gleitsichtgläser – ein Risiko

Erfahrungen von Brillenträgern zeigen: Sie bereuen den Kauf einer hochwertigen Gleitsichtbrille in der Regel nur dann, wenn die Brillenstärke nicht stimmt oder die Anpassung falsch war. Umgekehrt gilt: Eine billige Gleitsichtbrille kann teuer werden, wenn sie den Anforderungen nicht genügt und dem Träger Probleme bereitet. „Ich weiß nicht, ob ich eine Gleitsichtbrille vertrage, deshalb nehme ich lieber die billigste!“ – diese Haltung ist also nicht zu empfehlen. Fakt ist nämlich: An hochwertige Gleitsichtbrillengläser gewöhnt man sich viel schneller, und sie bieten im Alltag auch deutlich mehr Sehkomfort. Wer sparen muss, sollte sich deshalb lieber für eine Gleitsichtbrille mittlerer Qualität entscheiden und nicht darauf hoffen, dass die günstigste Variante seine Ansprüche an gutes Sehen erfüllt. Für guten Sehkomfort sind neben der scharfen Sicht auch Veredelungen wie eine Entspiegelung oder eine Hartschicht nötig. Diese Veredelungen fehlen bei billigen Gleitsichtgläsern oft.

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Was macht eine gute Gleitsichtbrille aus?

- Die Fassung sollte große Gläser aufnehmen, damit für die einzelnen Sehbereiche ausreichend große Flächen zur Verfügung stehen.
- Die einzelnen Sehbereiche sollten sanft und stufenlos ineinander übergehen.
- Auch an den Brillenrändern muss man gut sehen können: je besser die Glasqualität, desto besser der Sehkomfort.
- Die Brille muss perfekt sitzen: Sie darf nicht drücken und auch bei Bewegungen nicht von der Nase rutschen.



Fotos: Framers / David Biene (links), Rodenstock GmbH / Baldessarini (oben), Framers (unten)

Gleitsichtbrille online kaufen?

Mittlerweile bieten auch Online-Optiker Gleitsichtbrillen an – oft zu erstaunlich günstigen Preisen. Doch dieser scheinbare Vorteil kann schnell zum Nachteil werden. Wer beim Online-Optiker bestellt, hat ein größeres Risiko, dass auf dem Weg zum besseren Sehen etwas nicht klappt. Das kann den Versand betreffen oder auch eine mögliche Reklamation, gar nicht zu reden davon, dass im Vorfeld die Sehberatung fehlt. Auch ersetzt ein Online-Sehtest niemals die professionelle Augenprüfung bei einem Augenoptiker.

Als Kunde sollte man sich zudem bewusst machen, wie die günstigen Preise im Online-Geschäft zustande kommen: Online-Optiker müssen keine Raumkosten bezahlen und sparen mitunter am fachlich ausgebildeten Personal. Auf jeden Fall besser: Kompetenz, Service und Sicherheit eines Augenoptikers mit eigenem Fachgeschäft in Anspruch nehmen. Vor allem aus zwei Gründen:

Was ist eine Gleitsichtbrille?

- Für eine verträgliche Gleitsichtbrille ist eine präzise Augenglasbestimmung Grundvoraussetzung. Eine Augenuntersuchung ist aber online nicht möglich. Die kann nur ein qualifizierter stationärer Augenoptiker leisten. Er vermisst beide Augen einzeln und nimmt eine beidäugige Abstimmung der Brillenglasstärke vor. Nur so kann die richtige Glasstärke ermittelt werden.
- Die Gleitsichtbrillen von Online-Optikern werden ohne Kenntnis wichtiger Anpassdaten hergestellt. Für eine optimal funktionierende Gleitsichtbrille müssen jedoch die Brillengläser exakt zu den Pupillenmitten zentriert werden. Außerdem müssen viele weitere Daten wie Augenabstand oder Einschleifhöhe berücksichtigt werden. Ebenso spielen die Lebenssituation sowie persönliche Vorlieben beim Sehen und Lesen eine Rolle. Diese wichtigen Zentrierdaten kennt der Online-Optiker aber nicht.

Die ersten Tage mit der neuen Brille: So gewöhnt man sich schnell an eine Gleitsichtbrille

- Die Brille sollte von Anfang an täglich und möglichst lange getragen werden, am besten bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten – etwa beim Kochen, Fernsehen oder handwerklichen Arbeiten.
- Beim **Lesen** durch den unteren Teil der Gläser blicken, ohne den Kopf zu weit nach unten zu neigen. Wird der Kopf zu sehr gesenkt, schaut man nicht mehr durch den Leseteil. Dann können die Buchstaben verschwimmen.
- Beim **Treppensteigen** durch den mittleren Teil der Gläser schauen, der für den Sehbereich von bis zu etwa zwei Metern geschliffen ist. So sieht man die Stufen scharf.
- Beim **Autofahren** durch den oberen Bereich der Gläser schauen. Er ist für die scharfe Sicht in die Ferne ausgelegt.
- Bei **einfachen Gläsern** bleibt die seitliche Sicht unscharf. Das ist normal. Dagegen hilft, den Kopf in die Richtung zu wenden, in die man blickt. Oder man lässt sich eine Brille mit Premiumgläsern beziehungsweise individuell angefertigten Gläsern anpassen.
- Bei Kopfweh oder Schwindelgefühl sollte man die Brille kurz absetzen, bis die Beschwerden verschwunden sind. Spätestens nach 20 Minuten sollte die Gleitsichtbrille aber wieder aufgesetzt werden. Wichtig dabei: den Kopf etwas anders bewegen, um herauszufinden, wie man am besten sieht.
- Wenn Sie beim Blick geradeaus unscharf sehen und die Seitenränder beim Sehen in der Ferne verzogen scheinen, wenden Sie sich an Ihren Augenoptiker. Vielleicht sind die Gläser zu hoch zentriert. Müssen Sie streng nach unten blicken, um Naheliegendes wirklich scharf zu sehen, sind die Gläser vielleicht zu tief zentriert. Auch in diesem Fall: Augenoptiker suchen.

Was ist eine Gleitsichtbrille?

– Eingewöhnung und Verträglichkeit –

So gewöhnt man sich schnell an eine Gleitsichtbrille



Die Brille sollte von Anfang an täglich und möglichst lange getragen werden. Am besten bei den unterschiedlichsten Tätigkeiten, etwa beim Kochen, Fernsehen oder Handwerkern.



Beim Lesen durch den unteren Teil der Gläser blicken. Den Kopf dabei nicht zu sehr senken, sonst schaut man nicht mehr durch das Leseteil und die Buchstaben können verschwimmen.



Beim Treppensteigen den Kopf senken, durch den mittleren Teil der Gläser schauen. Er ist für den Sehbereich bis etwa zwei Meter geschliffen. So sieht man die Stufen scharf.



Beim Autofahren durch den oberen Bereich der Gläser schauen. Er ist für die scharfe Sicht in die Ferne ausgelegt.



Bei Standardgläsern bleibt die seitliche Sicht oft unscharf. Das ist normal. Dagegen hilft, den Kopf in die Richtung zu wenden, in die man blickt. Bei Premium- bzw. individuell angefertigten Gläsern passiert das seltener.



Bei Kopfweh oder Schwindelgefühl besser die Brille kurz absetzen. Spätestens nach 20 Minuten sollte die Brille aber wieder auf der Nase sein. Wichtig dabei: Die Kopfhaltung etwas variieren, um herauszufinden, wie man am besten sieht.



Wichtig: Wenn die Sicht beim Blick geradeaus unscharf ist und die Seitenränder in der Ferne verzogen scheinen, bitte den Augenoptiker kontaktieren. Wahrscheinlich ist die Brille nicht richtig zentriert. Sollte der Kopf stark gesenkt werden müssen, um Nahliegendes wirklich scharf zu sehen, ist das ebenfalls der Fall. Auch hier gilt: Der Augenoptiker hilft!

www.sehen.de

Quelle: KGS

Faustregel:

Nach etwa sechs Wochen sollte man sich an eine Gleitsichtbrille gewöhnt haben. Ist dies nicht der Fall oder hat der Betroffene sogar Schwindel oder Kopfschmerzen, sollte er den Augenoptiker aufsuchen. Oft reicht es dann schon, dass dieser den Sitz der Brille auf der Nase neu justiert, damit die Brillengläser exakt auf die Pupillen ausgerichtet sind. Meistens erledigen die Augenoptiker das kostenlos. Nur sehr selten müssen auch die Gläser korrigiert werden, etwa bei

Was ist eine Gleitsichtbrille?

Diabetikern, wenn bei der Bestimmung der Dioptrienwerte die Sehkraft durch eine unbemerkte Unterzuckerung sehr schlecht war.

Extratipp:

Auch bei einer geringfügig verbogene Gleitsichtbrille sollten Sie sofort zum Augenoptiker gehen. Nur wenn die Brille so sitzt wie bei der Anpassung, stimmt die Zentrierung.