

# EINSICHTEN IN DIE BEDÜRFNISSE PRÄ- UND JUNGPRESBYOPER MENSCHEN



**AGATHE LAURENT**  
Leiterin SpringVoice-Institut  
Frankreich



Die vorliegende Analyse ist das Ergebnis mehrerer qualitativer Studien, die im Herbst 2013 unter Verbrauchern, Optikern und Optometristen in Frankreich und China durchgeführt wurden. Sie wirft ein Schlaglicht auf die Erlebenswelt und die Wahrnehmung von Menschen in einer besonders heiklen Phase ihres Lebens, in der sie erste altersbedingte Veränderungen in puncto

Sehleistung und Verhaltensweisen feststellen.

Im Rahmen dieser Studien fanden mehrere Diskussionsrunden in Paris statt, an denen Menschen mit ähnlichen Profilen teilnahmen, eingeteilt nach Altersgruppen und Sehqualität.

Die im Rahmen der Studie gewonnenen Erkenntnisse wurden durch weitere Forschungsarbeiten von Augenärzten und Optikern in China bestätigt (und damit in dem Land, in dem der Anteil der Kurzsichtigen einer der höchsten weltweit ist).

## \_\_ EINLEITUNG: DIE ZAHL PRÄ- UND JUNGPRESBYOPER MENSCHEN NIMMT WEITER ZU

Prä- und Jungpresbyope: Wer ist betroffen? Warum dieses Thema? Warum sollte man auf die Betroffenen zugehen und versuchen, sie zu verstehen?

Es handelt sich um Menschen, die im Allgemeinen zwischen 35 und 50 Jahre alt sind, wobei die Presbyopie je nach Person mehr oder weniger früh auftreten kann. Geht man davon aus, dass Alterssichtigkeit im 45. Lebensjahr auftritt, befände sich eine Person zwischen 35 und

### Weltweiter Anteil der 35- bis 50 jährigen an der Gesamtbevölkerung 2013



45 im Vorstadium der Presbyopie und ab 45 im Anfangsstadium der Alterssichtigkeit (sog. "Jungpresbyope").

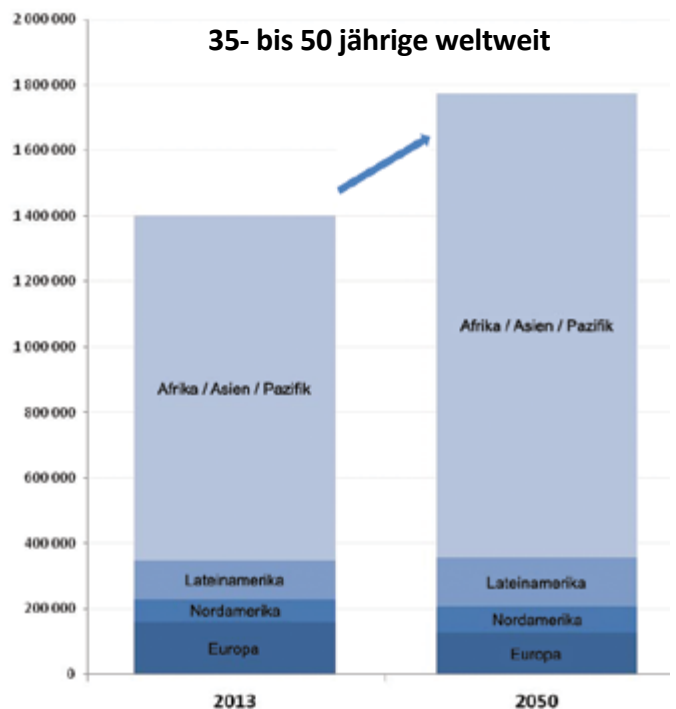
**2013 machten sie bereits fast 20%** der Weltbevölkerung aus (dieser Anteil bezieht sich auf alle großen Weltregionen, wie Nordamerika, Südamerika, Europa, Afrika / Asien / Pazifikraum) und betreffen damit 1,4 Milliarden Menschen!

2050 sollen es laut Statistik 1,8 Milliarden Menschen sein. (Quelle: United Nations – World population prospects – Juni 2011).

Ihre Sorgen und Bedürfnisse stellen Augenärzte und Optiker vor große Herausforderungen.

## \_\_ FESTSTELLUNG: MITTE VIERZIG ALS ÜBERGANGSALTER ZWISCHEN JUGEND UND REIFE

Die sog. Prä- und Jungpresbyopen werden immer zahlreicher und wollen nicht mit Alterssichtigen gleichgesetzt werden. Dazu gehören sie auch nicht, denn sie sind in beruflicher, gesellschaftlicher und familiärer Hinsicht sehr aktiv und wollen dies auch möglichst lange bleiben.



**Sie arbeiten, treiben Sport**, unternehmen Reisen, fahren Auto, betreuen ihre Kinder bei den Hausaufgaben und surfen im Internet. Sie kümmern sich um ihre Familie, ihre Kinder und ihre Eltern, sie pflegen Freundschaften und verbringen Zeit mit Kollegen...

**Kurzum: zwischen 35 und 50** findet man wenig Zeit, um innezuhalten und an sich selbst zu denken!

**Dabei zeigen sich** bereits mit 40 erste unvermeidliche Alterserscheinungen. Und genau in diesem Alter machen sich auch die ersten Symptome der Augenalterung bemerkbar.

**Sich dies klar zu machen**, geht mehr oder weniger schnell und fällt mehr oder weniger schwer. Dabei ist leugnen zwecklos, wenn der Faden partout nicht mehr durchs Nadelöhr gehen will und das Entziffern einer SMS auf dem Smartphone oder eines U-Bahn-Plans zur Herausforderung wird.

*“Ich habe es bei einer Reparatur unter dem Spülbecken gemerkt, wo nicht genügend Licht hinkommt.“*

*“Es fällt mir immer schwerer, Bedienungsanleitungen oder Beipackzettel von Medikamenten zu entziffern.“*

*“Auf meinem Smartphone oder meinem Tablet-Computer sehe ich manchmal verschwommen und unscharf.“*

**Doch diese leidigen** Situationen werden nicht weniger und es bleibt nichts anderes übrig, als sich der Realität zu stellen oder zu resignieren.

**Mit gleichbleibender Sehleistung** ist nun Schluss und scharfes Sehen fällt zunehmend schwerer. Das Sehen im Nah- und Zwischenbereich ist häufig unscharf. Einfache Handgriffe bereiten im Lebensalltag zunehmend Schwierigkeiten.

**Die Augenermüdung nimmt zu**, man muss sich die Augen häufig reiben, hat öfter Kopfschmerzen und muss den Augen Ruhe gönnen. Die Konzentration lässt nach.

*“Ich werde am Computer immer schneller müde und meine Augen brennen.“*

### \_\_INNERE BEFINDLICHKEIT: FEHL- UND NORMALSICHTIGE KÄMPFEN GEGEN DIE GLEICHEN GEFÜHLE AN!

Menschen im Vor- oder Anfangsstadium der Presbyopie beschleicht ein Gefühl der Unsicherheit, sie reagieren frustriert und manchmal sogar gereizt. Bei manchen kann dieser Prozess des Bewußtwerdens belastende Gefühle hervorrufen, die im Extremfall als dramatisch empfunden werden, waren sie darauf doch überhaupt nicht vorbereitet. Und auf gar keinen Fall wollen sie in ihrem Freundeskreis die ersten sein, die zum “alten Eisen“ gehören.

**Im Vorstadium der Presbyopie haben** die Menschen oft Angst vor den Folgen. Sie fürchten sich vor der Meinung der anderen, dem Gespött und dem vermeintlich gesellschaftlichen Makel durch das Tragen einer Brille, aber auch vor Brillengläsern, die sie für zu dick halten.

**Diese Ängste sind bei Normalsichtigen** logischerweise stärker ausgeprägt, da Sehprobleme für sie etwas vollkommen Neues sind und ihre so wertgeschätzte Unabhängigkeit grundlegend in Frage stellen, der sie sich manchmal gegenüber Freunden gebrüstet haben. Denn für normalsichtige Prä- oder Jungpresbyope stellt das Erfordernis einer Sehhilfe einen einschneidenden Schritt in die Welt der Brillenträger und damit der “abhängigen“ Menschen dar. Für sie ist es schwierig, sich dieser Realität zu stellen. Außerdem hatten sie bisher überhaupt nichts mit Augenoptikern zu tun und wissen nicht recht, wie sie es anstellen, wo sie anfangen oder was sie überhaupt tun sollen. Sie sind Neulinge in diesem Bereich.

**Fehlsichtige (also Kurzsichtige, Übersichtige oder Astigmatiker**, die bereits seit Jahren eine Brille tragen) erleben diese Veränderung mit noch mehr Resignation. Natürlich kennen sie sich in der Welt der Augenoptik aus und wissen, was es bedeutet, eine Brille zu tragen. Oft ist ihre Brille sogar ein fester Teil ihrer Persönlichkeit, und das schon seit langer Zeit. Trotzdem wird es auch für sie umständlicher: ständig müssen sie ihre Brille auf- und wieder absetzen, die Brille geht verloren oder wird verlegt. Oft reicht die Brille nicht mehr, sie tut nicht mehr ihren Dienst wie früher. Eine neue Form der Abhängigkeit entsteht, die den Brillenträger dazu zwingt, seine Gewohnheiten zu ändern, da er nun eine bessere Beleuchtung benötigt, seine E-Mails und SMS vergrößern muß oder mehr Abstand zum Lesen braucht. Auf den Punkt gebracht bedeutet dies weniger Komfort und höheren Aufwand!



→ **Die weiblichen Studienteilnehmer** sind von der Alterungsproblematik im Allgemeinen etwas früher betroffen.

**Diese Feststellung** trifft aber auch auf aktive Männer zu, die diese Veränderungen mit einem Nachlassen ihrer Leistungsfähigkeit gleichsetzen.

**Nicht zuletzt geht** es natürlich auch um das Aussehen. Dies gilt vor allem für China und ist die Erklärung dafür, dass die Menschen dort noch weniger bereit sind, sich mit diesen Veränderungen abzufinden.

### \_\_SUCHE NACH LÖSUNGEN: UMGEHUNGSSTRATEGIEN STATT "SERIÖSE" LÖSUNGEN

Zunächst wird geleugnet, und zwar so lange wie möglich.

*"Ich bin nur etwas müde, das gibt sich schon wieder."*

Oder das Umfeld ist schuld: die Umweltverschmutzung, der Bildschirm, die Beleuchtung... Kurzsichtige nehmen die Brille ab, um in der Nähe zu sehen, Normalsichtige reiben sich öfter die Augen.

*"Ich bitte meine Kinder um Hilfe."*

*"Ich strecke die Arme aus."*

*"Manchmal muss man ein bisschen schummeln und sich mehr anstrengen."*

**Und wenn das nicht** mehr reicht, versucht man es mit Notlösungen:

- Fertigbrillen, die gesammelt und überall im Haus und im Auto verteilt werden
- Augentropfen für trockene, müde Augen
- Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen
- eine Lupe fürs Kleingedruckte.

**Dabei ist sich jeder** darüber im Klaren, dass das keine optimale Lösung ist.

*"Ich will es gar nicht wissen. Vielleicht werden meine Augen ja damit [Fertigbrille] schlechter, aber ich will es gar nicht wissen."*

Bei diesen Strategien spielt natürlich auch das Geld eine Rolle, vor allem bei Normalsichtigen, die sich in augenoptischen Dingen nicht auskennen und nicht wissen, welche Erstattungsansprüche gegenüber ihrer Krankenkasse bestehen, so dass bei ihnen die Unsicherheit besonders groß ist.

**Erst wenn es gar nicht mehr anders geht**, wird ein Augenarzt aufgesucht.

Die Neigung, den Brillenkauf so lange wie möglich hinauszuzögern, wird auch von den Statistikern bestätigt: bei den 40- bis 50jährigen haben unter den 29% Normalsichtigen, die keine Brille tragen, 25% ein Bedürfnis nach einer Sehkorrektur. (Quelle: Essilor)

**Oft verschreiben Augenärzte als** erstes Anti-Fatigue-Gläser gegen Augenermüdung, aber auch Brillen für den erweiterten Nahbereich oder in geringerem Umfang Computerbrillen.

### \_\_GLEITSICHTGLÄSER: IMMER NOCH KAUM BEKANNT ODER VERKANNT

Die im Rahmen der Studie eingeholten Meinungen sind äußerst aufschlussreich:

*"Meinen Sie damit diese besonders dicken Gläser?"*

*"Sind das Gläser, die allmählich die Farbe wechseln?"*

*"Die kosten ein Vermögen; das kann ich mir nicht leisten."*

*"Ich setze mir auf keinen Fall eine Oma- oder Opabrille auf!"*

*"Angeblich wird einem davon übel und man bekommt Kopfschmerzen."*

**Tatsache ist:** manche Menschen im Vorstadium der Presbyopie oder



junge Alterssichtige wissen über Gleitsichtgläser nicht wirklich Bescheid. Sie sind misstrauisch und der Ansicht, dass das für sie keine Lösung ist.

**Und diejenigen**, die Gleitsichtgläser kennen, halten sich für viel zu jung, um sie zu tragen, weil es "Brillen für Alte" sind.

**In China sind die Begriffe** Alter und Presbyopie eng miteinander verbunden, weil das Wort "Presbyop" "alter Mensch" bedeutet. Die Thema Alter und Älterwerden ist genauso heikel wie im Westen, wenn nicht sogar noch mehr. Man spricht noch weniger gern über sein Alter und Augenärzte und Optiker sprechen das Thema nur mit größter Zurückhaltung an.

**Dabei werden die Vorteile** von Gleitsichtgläsern von denjenigen, die sie erfolgreich verkaufen, in den höchsten Tönen gepriesen. Sie bieten mehr Komfort und vermitteln dem Träger das Gefühl, länger leistungsfähig zu sein.

Manche Optiker wagen es sogar, sie besonders früh anzubieten, in bestimmten Fällen schon ab dem 4. Lebensjahrzehnt, wenn der Lebensstil der betreffenden Person dafür geeignet erscheint.

**De facto ist nicht geklärt**, ab welchem Alter die erste Gleitsichtbrille verordnet werden sollte. Sicher ist, dass es kaum Käufer von Gleitsichtgläsern mit 45 gibt. In diesem Alter werden einfachere Lösungen wie Lupen und Fertigbrillen vorgezogen, was von den Teilnehmern unserer Studie bestätigt und erläutert wurde.

### \_\_SPEZIELLE ERWARTUNGEN: BERATEN UND BESÄNFTIGEN

Menschen im Vorstadium der Presbyopie und junge Alterssichtige träumen noch immer von der Wunderlösung, die ihnen erneut zu gutem Sehvermögen verhilft. Sie hoffen, dass sich alles wieder zum Guten wendet und die Symptome nur vorübergehend sind.

**Aber irgendwann geben sie doch auf**, weil die Ermüdung einfach eine Tatsache ist. Ihnen muss erklärt werden, dass es sich um eine natürliche Entwicklung handelt, bei der sie begleitet werden und in deren Verlauf dem belastenden Thema der Schrecken genommen wird.

Sie erwarten aber auch, dass ihnen der Weg hin zu angemessenen Lösungen aufgezeigt wird, die es ihnen ermöglichen, auch weiterhin alle Aktivitäten problemlos auszuüben.

#### **— DIE ZUKUNFT: WAS KÖNNEN AUGENÄRZTE UND OPTIKER TUN?**

Eigentlich fehlt ein Sessel, in den sich der angehende Presbyop oder der junge Alterssichtige setzen kann, um sich trösten zu lassen. Genau dieses Vakuum können Augenärzte und Optiker füllen.

**In unseren Gesprächen** mit Verbrauchern und Optikern hat sich gezeigt, dass durchaus die Möglichkeit besteht, auf diese Mittvierziger zuzugehen, um ihnen die allmählichen Veränderungen zu erklären und ihnen das Verständnis und den Umgang damit zu erleichtern.

**Natürlich ist pädagogisches** Fingerspitzengefühl vonnöten, wenn es um die Ursachenerläuterung geht:

1 – Es handelt sich um eine rein physiologische Entwicklung: die Fähigkeit zum scharfen Sehen nimmt bereits in jungen Jahren ab und erreicht im Alter von 60 Jahren ihren Tiefpunkt: Das Sehen im Nahbereich fällt zunehmend schwerer und wird schließlich zu einem echten Handicap.

2 – Unser Umfeld hat sich enorm verändert: wir nutzen immer öfter und auf immer kürzere Entfernungen neue Geräte wie Tablet-Computer und Smartphones mit blendungsintensiven und damit störenden LED-Displays, die allerdings eine höhere Auflösung bieten und Details noch feiner abbilden, was den Augen einiges abverlangt.

**Die diversen Lösungsmöglichkeiten** müssen erläutert und analysiert werden, sie müssen ausprobiert und durch Alternativen ersetzt werden können, bis die bedarfsgerechteste Sehhilfe gefunden ist.

**Für Augenärzte und Optiker** ist dies eine einmalige Chance, um ihre Expertenstellung zu stärken und dem Prä- bzw. Jungpresbyopen dabei zu helfen, den Problemen den Schrecken zu nehmen und sich diesen auf einfache, ehrliche und positive Weise zu stellen.

**Zu vermeiden sind dabei** vor allem folgende Stolpersteine:

- Stigmatisierung: Im Grunde ist die angehende Presbyopie ein Lebensabschnitt, so wie andere Phasen auch, in denen sich unser Körper verändert. Und es ist weder die erste noch die letzte...

- Ethischer Aspekt: nicht wirklich ein Thema!

**Nach heutigem Empfinden** sind angehende Presbyopen oder Menschen mit entstehender Alterssichtigkeit noch jung. Wir sollten ihnen dabei helfen, es länger zu bleiben. 

