

**MYOSLOW<sup>®</sup>**  
KURZSICHTIGKEIT IM GRIFF

# Die Kurzsichtigkeit im Griff

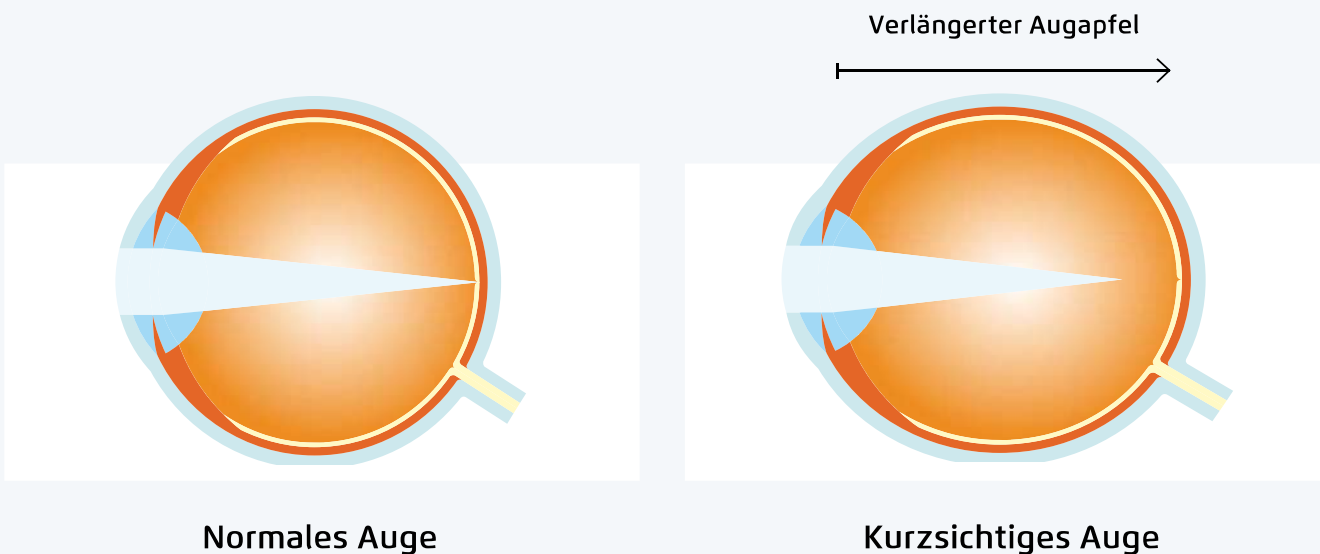
Ratgeber zur Myopie

# Kurzsichtigkeit ist nicht heilbar, aber wir können etwas dagegen tun.

Kurzsichtigkeit (Myopie) ist mittlerweile weit verbreitet: Mehr als ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland ist kurzsichtig. Tendenz steigend.

Kurzsichtigkeit kann zwar vererbt sein, wird aber auch durch die moderne Lebensweise begünstigt: Fokussiert der Blick in der Entwicklungsphase häufig auf Gegenstände in der Nähe, z. B. durch zu viel „Nahsehen“ am Bildschirm oder beim Lesen und zu wenig in die Ferne Schauen, passt sich das Auge irgendwann an.

Die Folge: Der Augapfel wächst, was wiederum Kurzsichtigkeit verursacht und das Scharf-Sehen in der Ferne erschwert. Auch zu wenig Zeit draußen wirkt sich negativ auf die Augenentwicklung aus: Studien haben gezeigt, dass Tageslicht das Augenlängenwachstum positiv beeinflussen kann.



## Darum kann Kurzsichtigkeit gefährlich werden

Viele Menschen denken, Kurzsichtigkeit sei ausschließlich lästig, weil eine Brille oder Kontaktlinsen benötigt werden. Sie halten es aus diesen Gründen für ein rein ästhetisches Problem. Das ist aber nicht richtig, denn eine sich stetig verschlechternde Kurzsichtigkeit kann sogar gefährlich werden. So steigen mit zunehmender Verschlechterung die Risiken für Grauen/Grünen Star oder gar Netzhautablösungen um ein Vielfaches.

Hinweis: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung ausdrücklich alle Geschlechter, auch wenn aus Gründen der leichten Lesbarkeit nur die männliche Form gewählt ist.

# Wie hoch ist das Risiko für dich, zunehmend kurzsichtig zu werden?

Zur genaueren Einschätzung der Risiken kannst du die folgenden Fragen schnell für dich beantworten. Kreuze dazu die entsprechenden Ziffern an und zähle alle Antworten zusammen. Je höher die Summe, desto größer ist das Risiko für die Entstehung oder Zunahme einer Kurzsichtigkeit.

## Ich bin ...

- 1 ... normalsichtig
- 2 Ich weiß es nicht
- 3 ... kurzsichtig

## Kurzsichtigkeit bei meinen Eltern:

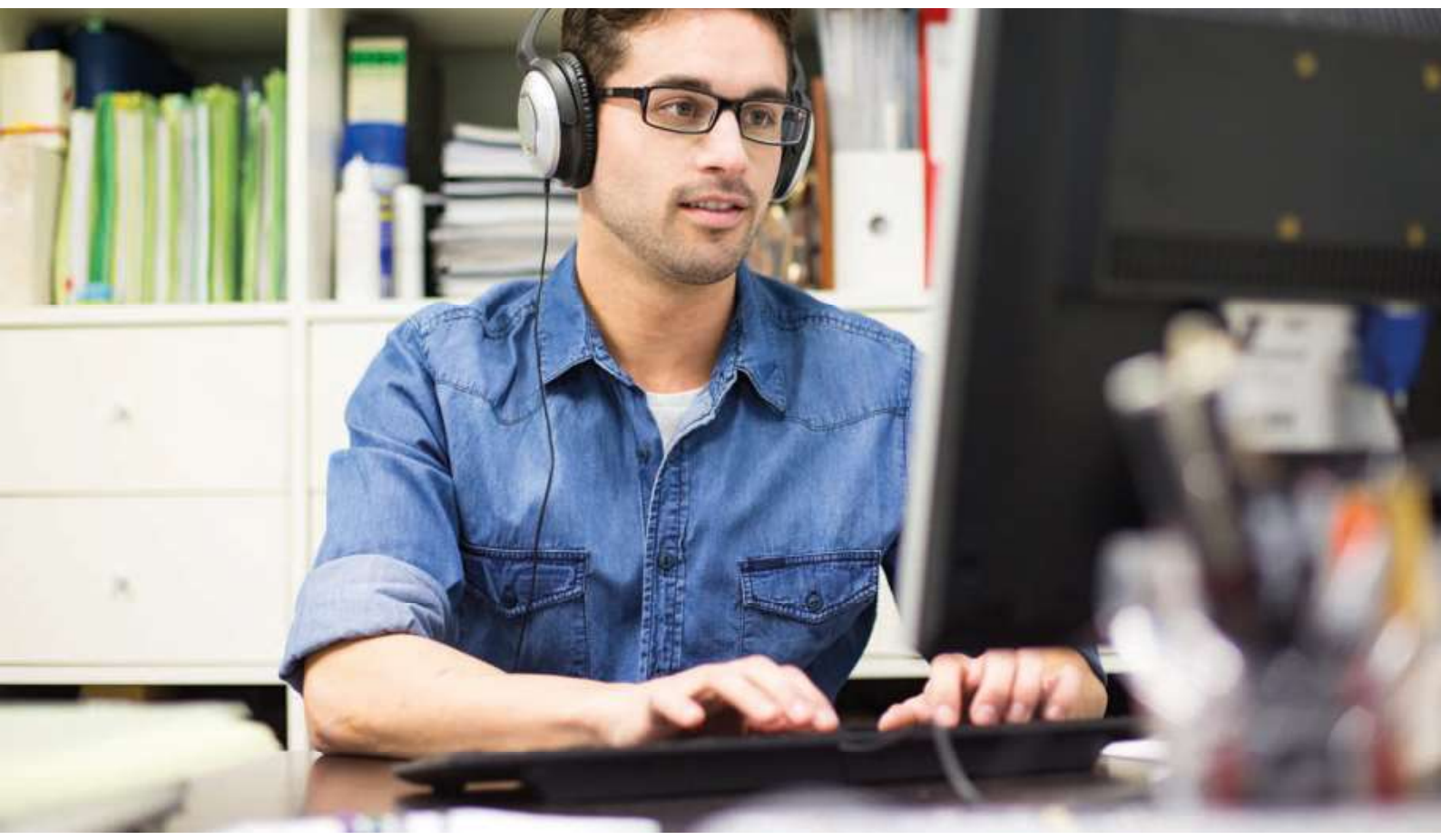
- 1 Kein Elternteil
- 2 Ein Elternteil
- 3 Beide Eltern

## Ich lese/benutze elektronische Geräte täglich:

- 1 Maximal 1 Stunde
- 2 Maximal 2 Stunden
- 3 Mehr als 2 Stunden

## Ich verbringe täglich Zeit an der frischen Luft:

- 1 Mehr als 2½ Stunden
- 2 1½ bis 2½ Stunden
- 3 Weniger als 1½ Stunden





**Kurzsichtigkeit:  
So kannst du  
vorbeugen.**

**Bei bereits bestehen-  
der Kurzsichtigkeit  
empfiehlt sich  
Myopie-Management.**

Heilen lässt sie sich nicht, aber man kann Kurzsichtigkeit vorbeugen – mit dem richtigen Sehverhalten! Das Risiko kurzsichtig zu werden oder die Kurzsichtigkeit zu verstärken kann durch ausreichenden Aufenthalt im Freien bei Tageslicht gesenkt werden. Um den negativen Auswirkungen der geänderten Seh-, Lern- und Lesegeohnheiten der letzten Jahre und Jahrzehnte entgegenzuwirken, ist es entscheidend, aufmerksam das eigene Verhalten zu beobachten und positiv zu beeinflussen. Dabei helfen die 5 Punkte auf der nächsten Seite. Als Faustformel gilt: für jede Stunde „Naharbeit“ eine Stunde an die frische Luft.

Unter Myopie-Management versteht man die Bestrebung, Kurzsichtigkeit zu beobachten, zu dokumentieren und im besten Fall durch geeignete Maßnahmen zu verlangsamen und so möglichen Spätfolgen vorzubeugen. Dafür bietet das MYOSLOW-Konzept eine Alternative und kann mit speziellen Brillengläsern helfen, die Kurzsichtigkeit in den Griff zu bekommen – für entspanntes Sehen in allen Entfernungen.



## So kannst du dich vor Kurzsichtigkeit schützen

### 1. Wenig Bildschirmzeit

Heutzutage verbringen wir viel Zeit mit Smartphone, Fernseher & Co. – begrenze die notwendige private Bildschirmzeit auf ein Minimum (maximal zwei Stunden täglich).

### 2. Auszeiten gönnen

Mache rund 10 Minuten Pause, nachdem du ca. 30 Minuten intensive Naharbeit geleistet hast (gelesen, geschrieben oder Bildschirm/ Smartphone geschaut, ...).

Am besten lässt du deinen Blick dabei in die Ferne schweifen.

### 3. Gute Rahmenbedingungen schaffen

Alles, was das Auge entlastet, ist hilfreich. Achte also auf eine gute Beleuchtung beim Lesen, große Schrift bei der Bildschirmarbeit und ausreichend natürliches Licht.

### 4. Raus ins Tageslicht

Sorge dafür, dass du viel Zeit draußen verbringst. Mindestens 90 Minuten und mehr. Je länger du mit Naharbeit verbringst, desto länger solltest du bei Tageslicht im Freien sein.

### 5. Regelmäßige Kontrolle

Lass deine Sehstärke regelmäßig überprüfen und kontaktiere einen Spezialisten, solltest du das Gefühl haben, du könntest an einer Sehschwäche leiden.

# Myopie-Management: Wie man zunehmende Kurzsichtigkeit ausbremsen kann.

Es gibt verschiedene Ansätze einer zunehmenden Kurzsichtigkeit zu begegnen – auch um mögliche gesundheitliche Folgeschäden vorzubeugen. Eventuell kann auch die Kombination von Versorgungsmaßnahmen die für dich beste Wahl darstellen.

## Kontaktlinsen

Bei der Korrektur mit Kontaktlinsen gibt es seit Jahren gute Erfolge mit unterschiedlichsten Konzepten.

Sogenannte „Ortho-K“-Linsen werden über Nacht getragen und beeinflussen so die Hornhaut des Auges. Die so erreichte Korrektur kann sich positiv auf das Längenwachstum des Augapfels auswirken.

Ähnliche Ergebnisse werden mit Multifokal-Kontaktlinsen erreicht, die es in weichen oder formstabilen Materialien gibt und tagsüber getragen werden.

Allen Kontaktlinsen gleich ist die notwendige tägliche Reinigung, intensive Pflege und der hohe Hygienestandard, der eingehalten werden muss.

## Augentropfen

Den Wirkstoff Atropin kennt man vom Besuch beim Augenarzt. Diese Tropfen erweitern die Pupille, was dem Augenarzt die Untersuchung des Auges erleichtert.

Als Nebeneffekt kann dieses Medikament in einigen Fällen auch zur Verlangsamung des Wachstums des Augapfels beitragen. Dafür muss der Wirkstoff aber individuell angepasst werden, weil das ursprüngliche Medikament nicht für diesen Einsatz entwickelt wurde. Zudem enthalten diese regelmäßig anzuwendenden Tropfen häufig Konservierungsmittel, welche zu unerwünschten Nebenwirkungen führen können.





## MYOSLOW-Brillengläser

Ein Brillenglas bietet die einfachste und unkomplizierteste mögliche Versorgung. Mit normalen Brillengläsern wird bisher nur die reine Kurzsichtigkeit in der Ferne korrigiert. Das ermöglicht scharfes Sehen auf entfernte Distanzen, hat aber keinen Einfluss auf den Verlauf der Kurzsichtigkeit.

Neu entwickelt wurde das Myopieglaskonzept MYOSLOW. Die Gläser sind auf alle Sehdistanzen stärkenoptimiert, was sich positiv auf eine fortschreitende Kurzsichtigkeit auswirken kann.

Hierbei kann auch die bestehende Brille mit MYOSLOW-Gläsern ausgestattet werden.

## Wir sind da, um dir zu helfen, deine Kurzsichtigkeit in den Griff zu bekommen.

Dafür haben wir für dich das Myopie-Management-Programm und die MYOSLOW-Brillengläser entwickelt. So bekommst du die Kurzsichtigkeit in den Griff.

## Besuche uns auf [myoslow.com](https://myoslow.com)

Hier findest du einen zertifizierten MYOSLOW-Experten auch in deiner Nähe sowie weitere Informationen zur Myopie (Kurzsichtigkeit).



Mehr Informationen zur Kurzsichtigkeit  
findest du unter [myoslow.com](https://www.myoslow.com)



**ViSALL**<sup>®</sup>  
BRILLENGLAS

Visall GmbH · Telefon 07621 91 490-0 · [info@myoslow.com](mailto:info@myoslow.com)





# WEITERBILDUNGSZERTIFIKAT

Herr Karl Schwab

---

hat am 24.06.2021

das MYOSLOW Seminar erfolgreich  
absolviert

und ist damit zertifizierter

## **MYOSLOW EXPERTE**

Inhalte:

- Doping-Anamnese<sup>®</sup>
- MYOSLOW Preference Test
- MYOSLOW Strategiegelgespräch
- Praxis-Übungen

Schnelldorf 24.06.2021

Ort / Datum

Unterschrift