



Zentralverband der
Augenoptiker und Optometristen

ZVA-Presseinformation 26/2015

16.06.2015

Fehlsichtigkeit als Ursache von Kopfschmerzen

Viele Menschen leiden regelmäßig an Kopfschmerzen und nehmen Tabletten ein, um den Schmerz zu bekämpfen. Die Ursachen für das Problem können dabei vielfältig sein: Verspannungen, ein ungesunder Lebensstil, Lärm, Stress oder Alkoholgenuss. Doch auch eine nicht korrigierte Fehlsichtigkeit kann Kopfschmerzen hervorrufen. In diesem Fall heißt es: Brille statt Tabletten. Der Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) rät daher, einmal im Jahr zum Optiker zu gehen und die Augen prüfen zu lassen. Eine eventuelle Fehlsichtigkeit kann dabei erkannt und optimal versorgt werden.

Unerkannter schleichender Prozess

Liegt eine Fehlsichtigkeit vor, lässt das Sehvermögen meistens nicht abrupt nach. Vielmehr handelt es sich um einen schleichenden Prozess, der mit Symptomen einhergehen kann, die vom Betroffenen wiederum gar nicht unbedingt mit den Augen in Verbindung gebracht werden.

Im Falle einer unkorrigierten Weitsichtigkeit beispielsweise kann die Linse des Auges die Fehlsichtigkeit zwar bis zu einem gewissen Grad ausgleichen, indem sie akkomodiert, sich also kugelig formt und derart ihre Brechkraft erhöht. Jedoch ist dieser Vorgang mit einer großen Anstrengung der Augen verbunden und kann auf Dauer zu Kopfschmerzen führen. Bei einer unkorrigierten Kurzsichtigkeit hingegen kann sich der Betroffene mit vermehrter Akkommodation nicht behelfen. Stattdessen kneifen Kurzsichtige oftmals die Augen zu, um auf diese Weise zu einem scharfen Netzhautbild zu gelangen. Auch dies kann zu Kopfschmerzen führen.

Ein weiterer möglicher Auslöser ist ein leichtes Schielen der Augen. Äußerlich vielleicht nicht erkennbar, kann der Stellungsfehler der Augen dennoch Probleme bereiten. So zeigt sich die enorme Anstrengung der Augenmuskeln (die aufgebracht werden muss, um den leichten Stellungsfehler auszugleichen und die Blickrichtungen beider Augen optimal aufeinander abzustimmen) mitunter ebenfalls in Kopfschmerzen.

Probleme bei Bildschirmarbeit

Es gibt heutzutage kaum noch Arbeitsplätze, die ohne Bildschirmarbeit auskommen. Aber so sehr uns Computer die Arbeit vereinfachen oder gar abnehmen, für die Augen bedeuten sie Mehrarbeit. Sie müssen ständig zwischen verschiedenen Entfernungen hin- und herwechseln (Tastatur, Bildschirm,

Kollegen) und zudem ganz unterschiedliche Kontraste und Helligkeiten verarbeiten. Selbst rechtsichtige Augen geraten hier an ihre Belastungsgrenze. Kopfschmerzen können die Folge sein.

Hilfe verspricht eine Arbeitsplatzbrille, oft auch als Bildschirmbrille bezeichnet. Sie deckt genau jene Distanz zum Monitor ab, für die eine Lesebrille ebenso ungeeignet ist wie eine Gleitsichtbrille. Eine Augenprüfung beim Augenoptiker gibt Aufschluss darüber, ob eine Bildschirmbrille das Wohlbefinden am Monitor steigern und für eine entspannte Kopf- und Körperhaltung sorgen kann.

Vorsicht vor „Internet-Brillen“

Auch Brillen aus dem Internet können zu Kopfschmerzen führen. Sie werden auf Grundlage einer schmalen Datenbasis gefertigt, und kein Augenoptiker ermittelt hierbei die für eine Brille relevanten Parameter wie die Einschleifhöhe der Brillengläser, den sogenannten Hornhautscheitelabstand oder die Vorneigung der Fassung. Auch die anatomische Endanpassung entfällt bei einer Bestellung der Brille im Internet. Sie kann somit nicht optimal sitzen.

Insbesondere die korrekte Position der Brillengläser vor den Augen – von Augenoptikern als Zentrierung bezeichnet – ist aber von großer Bedeutung für ein beschwerde- und anstrengungsfreies Sehen. Eine fehlerhafte Zentrierung begünstigt somit erheblich die Entstehung von Kopfschmerzen.

Ihr Ansprechpartner für Rückfragen:

Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen

Ingo Rütten

Alexanderstraße 25a, 40210 Düsseldorf,

Tel.: 0211/863235-0, Fax: 0211/863235-35

www.zva.de, presse@zva.de