

Seniorenbund – die Aktivitäten im Mai

Der Liechtensteiner Seniorenbund unternimmt während des Jahres viele verschiedene und interessante Aktivitäten wie Ausflüge, Reisen, Sprachkurse und vieles mehr. Im Monat Mai sind die folgenden Aktivitäten vom Liechtensteiner Seniorenbund geplant und im Angebot:

Dienstag bis Dienstag, 7. bis 14. Mai: Frühjahrsflugreise nach Rhodos

Mittwoch, 8. und 22. Mai, von 8.30 bis 11.30 Uhr: Englisch Sprach-Café

Mittwoch, 15. Mai, von 9 bis 12 Uhr: E-Bike-Fahrkurs «Sicher unterwegs mit dem E-Bike». Voraussetzung: eigenes E-Bike mitbringen!

Dienstag, 21. Mai, von 9 bis 11.30 Uhr: Rechtsberatung für LSB-Mitglieder

Mittwoch, 22. Mai, von 8.30 bis 11.30 Uhr: Englisch Sprach-Café

Mittwoch bis Dienstag, 22. bis 28. Mai: Begleitete Seniorenferien auf der Insel Reichenau

Donnerstag, 23. Mai, von 8.30 bis 17 Uhr – Exkursion: St. Gallen – die Gallusstadt im Visier

Dienstag, 28. Mai, von 9 bis 10.30 Uhr: Exkursion ins Ruggeller Riet

Weitere Infos unter: Tel. +423 230 48 00 oder info@seniorenbund.li, www.seniorenbund.li

Sehschwäche – was dagegen tun?

Mit dem Alter wird das Auge immer müder und man benötigt eine Brille, um klar sehen zu können.

Man bemerkt es zuerst beim Lesen. Bücher oder Zeitungen werden immer weiter weg von den Augen gehalten, um noch etwas entziffern zu können. Langes Lesen strengt uns an und manche bekommen davon Kopfschmerzen. Zunächst ist es ein schleichender und kaum merklicher Prozess. Aber irgendwann ist es eindeutig: Dinge im Nahbereich der Augen können nicht mehr scharf erkannt werden. Man braucht mehr Licht, um Menschen auf Fotos zu erkennen, oder kann das Handy kaum mehr bedienen.

Fachleute nennen dies Presbyopie. Dieser Begriff setzt sich aus den altgriechischen Wörtern für «alt» und «Auge» zusammen. Alterssichtigkeit ist keine Krankheit, sondern die normale und weitverbreitete Folge einer Alterung der Augenlinsen. Eine wirksame Behandlung oder Heilung gibt es nicht, die Folgen der Alterssichtigkeit lassen sich aber sehr wirksam ausgleichen. Am einfachsten mit einer Lesebrille oder, wenn man gleichzeitig von einer anderen Sehschwäche betroffen ist, mit einer Mehrstärkenbrille.

Alterssichtigkeit kann jeden treffen

Aussagen zur Verbreitung der Alterssichtigkeit schwanken zwischen «nahezu jeder» oder zumindest «die meisten». Mit anderen Worten: Es ist sehr viel wahrscheinlicher, dass jemand alterssichtig wird, als eben nicht. Kinder können



Mit zunehmendem Alter lässt die Sehstärke nach. Es lohnt sich daher, eine gute und professionelle Lesebrille zu kaufen, damit man wieder gut sieht und vor allem das Kleingedruckte wieder lesen kann. Bild: iStock

auch sehr dicht vor den Augen scharf sehen. Bei Erwachsenen gilt eine Leseentfernung von rund 35 Zentimetern als normal, und ab Anfang 40 vergrössert sie sich allmählich. Die Augen haben dann schon einiges geleistet und zeigen Alterungserscheinungen – auch wenn man sich ansonsten noch fit fühlt. Das typische Lebensalter, in dem sich Presbyopie deutlich bemerkbar macht, ist Mitte 40. Glücklicherweise stoppt der Prozess nach einiger Zeit. Ab etwa 60 Jahren, spätestens ab 65 bis 70 Jahren, verstärkt sich die Alterssichtigkeit nicht mehr.

Die Augenlinsen passen sich auf nah und fern gelegene Objekte an, indem sie ihre Form verändern. Dieses Um-

schalten von Nah- auf Weitsicht nennt man Akkommodation: Die Linse ändert ihre Brechkraft. Dadurch werden die ins Auge fallenden Lichtstrahlen immer so gebündelt, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht. Wenn man Gegenstände in der Ferne betrachtet, ist die Linse flach. Um nahe Objekte scharf sehen zu können, wölbt sich die Linse mithilfe eines Muskels im Auge, des sogenannten Ziliarmuskels.

Im Laufe des Lebens wird die Linsen starrer, verliert ihre Elastizität und kann sich schlechter wölben. Vermutlich wird auch der Ziliarmuskel schwächer. Dadurch funktioniert die Nahsicht nicht mehr so gut, während die Weitsicht

nicht betroffen ist. Deshalb wird Presbyopie häufig auch als Altersweitsichtigkeit bezeichnet. Nicht nur von Augenärzten, sondern auch im Optikergeschäft kann eine Presbyopie diagnostiziert werden. Hierzu wird mit dem sogenannten Autorefraktometer die Brechkraft der Augen gemessen. Ein anschliessender Sehtest ermittelt dann für jedes Auge einzeln die notwendige Glasstärke der Lesebrille.

Damit man die passende und individuelle Lesebrille sein Eigen nennen darf, lässt man sich am besten bei einem Optiker oder Fachgeschäft beraten. Denn nicht nur die Sehstärke ist bei einer Brille entscheidend, sondern auch die individuelle Passform. (red)





liechtensteiner
seniorenbund

gemeinsam bewegen

T 230 48 00

info@seniorenbund.li

www.seniorenbund.li

13. Mai, Mo. 14.00 - 17.00 Uhr	Minigolf Seniorennachmittag Ort: Minigolfanlage Schaan/Vaduz; Anmeldung erbeten: Tel. 230 48 00
8./22. Mai, Mi.	Englisch Sprach-Café (Warteliste)
15. Mai, Mi. 09.00 - 12.00 Uhr	E-Bike Fahrkurs „Sicher unterwegs mit dem E-Bike“ Mit der Landespolizei (Unfallprävention) und einem E-Bike Fahrradinstruktor (Praxis), Ort: Rheinparkstadion, Anmeldung bis zum 7. Mai beim Seniorenbund
21. Mai, Di. 09.00 - 11.00 Uhr	Rechtsberatung für LSB Mitglieder (Ausgebucht) Der Sprechtag am 21. Mai ist ausgebucht. Nächster Termin: 18. Juni 2024.
23. Mai, Do. 08.30 - 17.00 Uhr	Exkursion: St. Gallen - Die Gallusstadt im Visier Anmeldung bis zum 17. Mai beim Seniorenbund.
24. Mai, Fr. 15.00 - 18.00 Uhr	Tanzen mit DJ Siggli Ort: Kunstmuseum Liechtenstein (Seitenlichtsaal), Keine Anmeldung erforderlich.
28. Mai, Di. 09.00 - 10.30 Uhr	Exkursion ins Ruggeller Riet Führung mit Josef Biedermann - Anschliessend Stärkung im Bangshof. Anmeldung bis zum 24. Mai 2024, Tel. 230 48 00, info@seniorenbund.li
Informations- und Beratungsstelle Alter: Wir helfen gerne weiter und/oder vermitteln Ihnen Kontakte zu den zuständigen Stellen oder Organisationen. Ansprechpartner ist Jakob Gstöhl, Telefon: 230 48 01, iba@seniorenbund.li	

senioren-info.li
Das Informationsportal für Seniorinnen und Senioren
Veranstaltungen, Angebote, Altersfragen