

Mein momentaner Stand seit 4,5 Monaten mit Prismenbrillen (momentan die 2.) (28.10.16)

Werte:

R: Sphäre: -3,00 Cylinder: -0,5 Achse: 56 Prisma; 10,03 Basis: 356

L: Sphäre: -3,25 Cylinder: -0,5 Achse: 109 Prisma; 11,50 Basis: 179

- **Entspannte Augen: 75cm Abstand** vom Bildschirm **8cm Abweichung von Schrift (Doppelbild)** bei eher **unscharfem Display** (Displaytyp: TN, Auflösung: bis 1080p).
  - **Je schärfer das Bild desto weniger lassen sich die Augen entspannen, was die Abweichung reduziert.**
- Morgens oder nach längerem Augenschluss kommt ein zweites **Doppelbild von links unten**. (Ist auch auf Gegenständen mit 3m Entfernung zu beobachten also **nicht nur im sehr nahen Bereich**)
- **Kopfhaltung** ist seit Prismenbrille leicht **schräg (links höher als rechts)** – kann vor der Prismenbrille umgekehrt gewesen sein (unklar).

Es gibt bei mir zwei Probleme abwechselnd durch unterschiedliche Umgebungsvariablen (Kontrast, Sehschärfe etc.) auftretende Probleme:

1. Bei einem **sehr scharfen und kontraststarken Display (Displaytyp: IPS/OLED/neue LEDs/E-reader mit hoher ppi(Kindle Paperwhite))**: Eher motorisch, **Augenmuskeln verspannen sich**, da die erhöhte visuelle Informationsdichte des Displays die **Fusion** der Augen begünstigt, diese aber nur unter Anstrengung möglich ist. Das lässt **Augenmuskeln** schneller **ermüden** und es entstehen zusätzlich noch **Kopfschmerzen**.
  - a. **Vor der Prismenbrille** war dieser Zustand **unerträglich**.  
(Verspannung/Kopfschmerzen nach 5-10 Minuten, die über Stunden anhielten)
  - b. **Durch die Prismenbrille ist der Zustand erträglicher geworden**. (Mehrere Stunden sind teilweise mit Beschwerden und Einschränkungen möglich, da die Verspannungen nicht so stark wie vorher sind und nicht so lang im Nachhinein anhalten.)
  - c. **Beide Augen relativ trocken/gereizt** – nicht so extrem wie das rechte Auge in Zustand 2.
2. Bei einem **eher unscharfen, spiegelnden und weniger kontraststarken Display** (Displaytyp: TN, Auflösung: bis 1080p): Linkes Auge nimmt nicht vollständig am Seeprozess teil (**trockenes rechtes Auge am Abend**) und es entsteht **keine regelmäßige Fusion**. Es entstehen eher **Doppelbilder**, die zu sensorischen Problemen wie **mangelhafter Konzentrationsfähigkeit** führen, da das Gehirn/Nerven wohl durch die Überreizung (Doppelbilder) mehr angestrengt werden.
  - a. **Dieser Zustand ist durch die Prismenbrille schlimmer geworden**.
    - i. **Früher ohne Prismenbrille** konnte - wie ich vermute - das zweite Bild (**linkes Auge**) **ignoriert** werden und das linke Auge hat selten am Sehprozess teilgenommen – dadurch **weniger „sensorischer Stress“**.
      1. Konzentrationsfähig bei komplizierten Arbeiten (auf Display + 30% auf Papier) war 1-1,5 Stunden möglich danach Pause (10-20min). Danach kürzere Konzentrationsphasen mit mehr Pausen über mehrere Stunden (4-6) möglich.
      2. **Sehr trocknes und empfindliches Auge** am Abend/Nacht, das auch Tagsüber sehr schnell durch Wind etc. gereizt (tränte) werden konnte.
    - ii. **Mit Prismenbrille:**

1. **Extrem kurze Konzentrationsphasen** (20-30min) bei komplizierten Arbeiten (auf Display + 30% auf Papier) und selbst mit mehreren Pausen **nach 2-3 Stunden kaum noch vorhandene Konzentrationsfähigkeit für den verbleibenden Tag.**

**Zustand 1 ist momentan mit Pausen etwas besser als Zustand 2 führt aber auf Dauer (3-5 Stunden pro Tag über 4-5 Tage)\* zu Migräne**

\*Mehr Stunden pro Tag als 3-5 Stunden führen zu einer schnelleren Überlastung.

Fragen:

1. Ist ein Prismentest mit etwas weniger Sehschärfe sinnvoll, da mein Auge dann nicht zur „künstlichen Fusion“, die Fusion, die zu Kopfschmerzen führt, neigt und die Prismen bei entspannteren Augen ausgemessen werden können?
  - a. Lässt Augen schneller entspannen?
    - i. Ich habe bei schlechtem Kontrast/Dunkelheit eher Doppelbilder, also entspanntere Augen?
  - b. Bisher wurden meine Prismenwerte immer erst nach der Einstellung der optimalen Sehschärfe der einzelnen Augen gemessen.