

## 3 Eine Woche im Zentrum der Gesundheit

Ihre Augen sind ihr wertvollstes Sinnesorgan. Gut Sehen ist noch keine Garantie für gesunde Augen. Als zertifizierte Gesundheitsoptiker kümmern wir uns darum, dass es Ihren Augen gut geht, heute und in der Zukunft.

Profitieren Sie rund um die Gesundheitswoche vom Gutschein, anrechenbar an die folgenden Dienstleistungen:

**Retinalyze-Augenscreening**  
Beim Screening wird der Augenhintergrund (Netzhaut, Fundus) mit einer Spezialkamera fotografiert.

Die Fundus-Bilder werden mit modernster Technologie (Algorithmus) auf Auffälligkeiten kontrolliert. Solche können auf Diabetes Erkrankungen, Makuladegeneration oder ein Glaukom hindeuten. Werden Veränderungen der Netzhaut im Frühstadium erkannt, kann man einer Beeinträchtigung oder gar dem Verlust der Sehkraft entgegenwirken. Eine Überweisung an einen Spezi-

alisten ist in diesem Fall angezeigt. Wir arbeiten mit zahlreichen Augenärzten in der Region zusammen.

**Augeninnendruckmessung**  
Ein Glaukom - im Volksmund der Grüne Star genannt - ist eine Schädigung des Sehnervs und eine der häufigsten Erblindungsursachen in der Schweiz. Häufig tritt es in Zusammenhang mit einem zu hohen Augeninnendruck auf. Ab dem 40. Lebensjahr ist jede 20. Person davon betroffen. Die Augeninnendruckmessung zur Vorsorge wird sinnvollerweise immer mit einem Screening kombiniert.

**Ausführliche Brillenglasbestimmung**  
Gemeinsam besprechen wir

Ihre Bedürfnisse und Sehgewohnheiten. Eine Basismessung mit dem DNeve-Scanner gibt einen ersten Eindruck über Art und Ausmass einer Fehlsichtigkeit. Mit Funktions-Test, Sehschärfenbestimmung für Ferne und Nähe und der Prüfung vom Zusammenspiel beider Augen werden alle Werte für die Brillenglasstärke bestimmt. Mit diesem Ergebnis ergeben sich Anhaltspunkte für ihre ganz persönliche, optimale Sehlösung.

**Kurzkontrolle Brillenglas-korrektur**  
Sie möchten überprüfen, ob die Sehstärke mit Ihrer Brille noch ausreicht oder ob sie angepasst werden soll. Möglicherweise haben Sie ein Rezept Ihres Augenarztes mit einem Hinweis einer Nachkontrolle.

**Trockene Augen Analyse**  
Quälen Sie oft tränende, juckende oder brennende Augen? Gehören gerötete Augen zu den regelmässigen Be-

schwerden in Ihrem Alltag? Möglicherweise liegt die Ursache bei trockenen Augen. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Nach einer ausführlichen Analyse wird die Qualität des Tränenfilms geprüft, ein Bild der Meibomischen Drüsen (verantwortlich für die Viskosität des Tränenfilms) erstellt und beurteilt. Abschliessend besprechen wir die Massnahmen und Möglichkeiten zur Linderung.

Nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren Sie einen Termin bis spätestens 5. Ok-

tober 2019. Wir erwarten gerne Ihren Anruf oder freuen uns, wenn Sie bei uns vorbeikommen. In der Gesundheitswoche überraschen wir Sie zusätzlich mit einem kleinen Geschenk.

Sind Sie interessiert, wie es in Ihrem Gehörgang aussieht? Am Dienstag, 24.9.2019, Donnerstag, 26.9.2019 und Samstag 28.9.2019 ist die Firma Reining Hörgeräte bei uns zu Gast. Ergreifen Sie die Gelegenheit und werfen Sie während der Gesundheitswoche einmal einen Blick in Ihr Ohr.

### Gutschein

Wert CHF 30.00

anrechenbar an alle Dienstleistungen Gesundheitsoptik



von Augenoptik Ulmer AG

044 853 02 02 | www.augenoptik-ulmer.ch



Gültig für Terminvereinbarung bis 5.10.2019 (einzulösen bis spätestens 31.10.2019)  
Nicht kummulierbar, keine Barauszahlung

### INSERAT

### IMPRESSUM

**AUGENOPTIK ULMER**  
Geerenstrasse 1  
8157 Dielsdorf  
Telefon 044 853 02 02  
augen@optik-ulmer.ch  
www.augenoptik-ulmer.ch

**Öffnungszeiten**  
Dienstag bis Donnerstag  
09:00 bis 12:15 Uhr / 14:00 bis 18:30 Uhr

Freitag  
09:00 bis 18:30 Uhr

Samstag  
08:00 bis 16:00 Uhr

**Ausgabe**  
Nummer 2, Herbst 2019

**Bildnachweis**  
iStockphoto, zVg

**Gestaltung**  
Partner & Partner, Winterthur

**Text**  
Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick

**Kooperation**  
Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch

**EINE WOCHE IM ZEICHEN DER GESUNDHEIT. WÄHREND DER GESUNDHEITSWOCHE DREHT SICH ALLES UM IHR WOHLBEFINDEN.**

Vom 24. bis 28. September 2019 führen wir mit fünf weiteren Detaillisten unsere Gesundheitswoche durch. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Profitieren Sie von unseren attraktiven Angeboten, frischen Ideen und sammeln Sie wertvolle Informationen rund um das Thema Gesundheit.

- Augenoptik Ulmer – Die Anti-Falten-Brille [www.augenoptik-ulmer.ch](http://www.augenoptik-ulmer.ch)
- Schuhmode Dieli – Schmerzfreier Auftritt für glückliche Füsse [www.schuhmode-dieli.ch](http://www.schuhmode-dieli.ch)
- Drogerie Spillmann – Ätherische Öle schenken Wohlbefinden [www.spillmann-drogerien.ch](http://www.spillmann-drogerien.ch)
- Hörgeräte Reining – Eine Reise in den eigenen Gehörgang [www.hoergeraete-reining.ch](http://www.hoergeraete-reining.ch)
- Buchhandlung zum Geeren – Lies dich gesund [www.zumgeeren.ch](http://www.zumgeeren.ch)
- Weidmann Haushaltsgeräte – Allergien einfach wegwaschen [www.haushaltgeraete-shop.ch](http://www.haushaltgeraete-shop.ch)
- Coiffure Jockey – Enthaarung – dauerhaft, gründlich und sanft [www.coiffurejockey.ch](http://www.coiffurejockey.ch)

Unsere Öffnungszeiten während der Gesundheitswoche sind wie gewohnt

Di-Do	09.00 – 12.15 Uhr 14.00 – 18.30 Uhr
Fr	09.00 – 18.30 Uhr
Sa	08.00 – 16.00 Uhr

Augenoptik Ulmer AG  
Geerenstrasse 1 8157 Dielsdorf  
Telefon 044 8530202  
[www.augenoptik-ulmer.ch](http://www.augenoptik-ulmer.ch)

Die Firma Hörgeräte Reining ist Dienstag, Donnerstag und Samstag bei Optik Ulmer.

Hörgeräte Reining GmbH  
Gesundheitszentrum Dielsdorf  
Breite Strasse | 8157 Dielsdorf  
Telefon: 043 810 34 34  
[info@hoergeraete-reining.ch](mailto:info@hoergeraete-reining.ch)  
[www.hoergeraete-reining.ch](http://www.hoergeraete-reining.ch)





Geschätzte Kundinnen und Kunden

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, wie sich die Mimik Ihrer Mitmenschen verändert, wenn sie konzentriert auf ihr Smartphone schauen?

Auf dem Weg zu einer Weiterbildung haben wir uns unterhalten, wie oft sich auf den Gesichtern bei dieser Tätigkeit Falten zeigen.

So entstand die Idee, dass Brillen mit der richtigen Korrektur kombiniert mit schützendem Filter auch «Anti-Falten-Brillen» genannt werden können. Sie beugen Falten auf eine andere Art vor.

In der neuen Ausgabe unserer Gazette finden Sie interessante Informationen zu Licht, Stress und Entspannung. Der Gesundheit Ihrer Augen schenken wir als zertifizierte Gesundheitsoptiker besondere Beachtung. Das Gütesiegel steht für eine kompetente Gesundheitsvorsorge und Dienstleistungen rund ums Auge. Auf der letzten Seite stellen wir Ihnen unsere Dienstleistungen vor und schenken Ihnen einen Gutschein für Ihre Augengesundheit. Sie sind es uns wert und wir danken Ihnen für Ihre Loyalität.

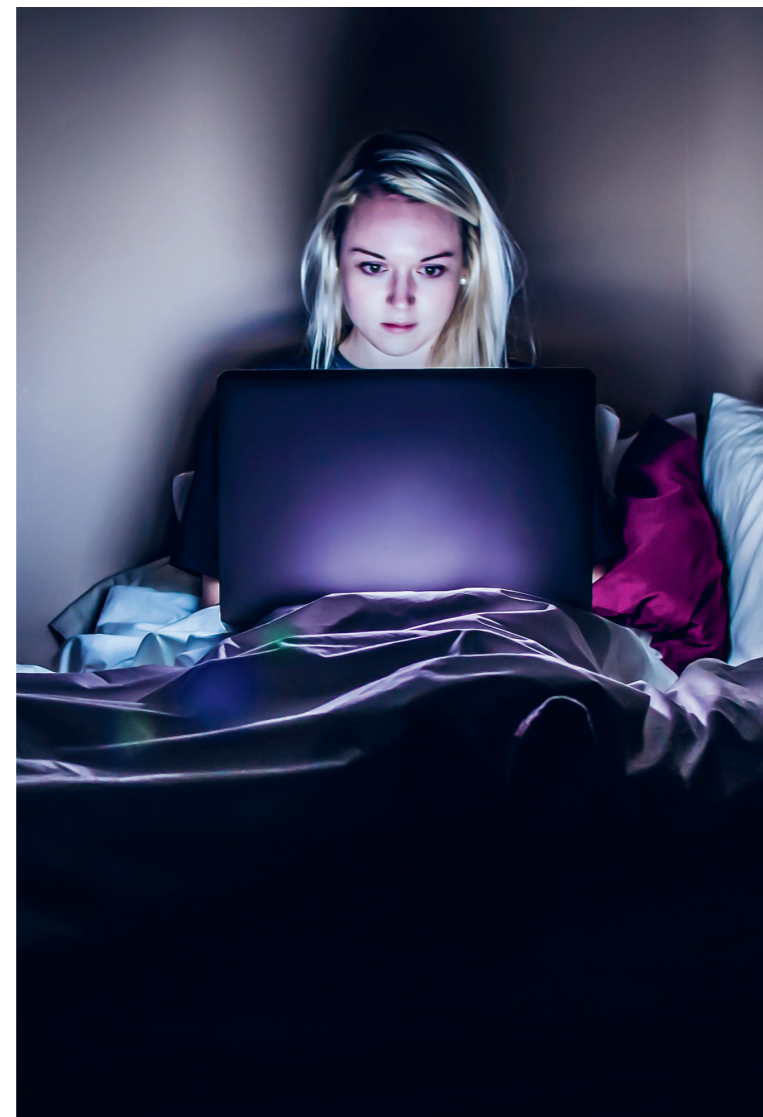
In der letzten Woche im September widmen sich die Geschäfte rund um die Kreuzung Geerenstrasse/Bahnhofstrasse mit einer Gesundheitswoche ganz Ihrem Wohlbefinden. Vielfältige Angebote warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden, beispielsweise ist an drei Tagen die Firma Reining Hörgeräte bei uns zu Gast. Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Herzliche Grüsse

Erica Bächle

## 1 Augen brauchen Licht, aber das Richtige

Licht hat zugleich gesundheitsfördernde und schädliche Wirkungen. Insbesondere die Zunahme des Blaulichtanteils im Alltag birgt Gefahren für die Augen. Die richtigen Gläser schützen.



Licht spielt in unserem Leben eine zentrale Rolle. Sein sichtbarer Anteil ist unverzichtbar für scharfes und klares Sehen und die Wahrnehmung von Farben und Kontrasten. So genanntes «nicht sichtbares Licht», mit dem der Ultraviolett- und der Infrarotbereich gemeint ist, besitzt hingegen ein, für die Augen schädliches Potential.

Gleichzeitig spielt das Licht insgesamt für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Ultraviolettes Licht beeinflusst etwa den Vitaminhaushalt und der Blaulichtanteil, der im Tageslicht relativ hoch ist, wirkt auf den Hormonhaushalt und regelt den Biorhythmus. Zuviel ultraviolettes und blau-violettes Licht kann jedoch nicht nur

zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut, sondern auch zu chronischen Schäden an der Augenlinse (Grauer Star bzw. Katarakt) und an der Netzhaut (Makuladegeneration) führen.

**Blauer Lichtanteil gestiegen**  
Moderne Leuchtmittel wie LEDs, Energiesparleuchten sowie die Abstrahlung von Displays von Computern, Smartphones und Tablets enthalten einen hohen blauen Lichtanteil. Allein deswegen sind wir heute viel mehr als früher blauem Licht ausgesetzt. Nachweislich hemmt blaues Licht Ermüdung, fördert Konzentration, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Eine Überdosierung bewirkt jedoch das

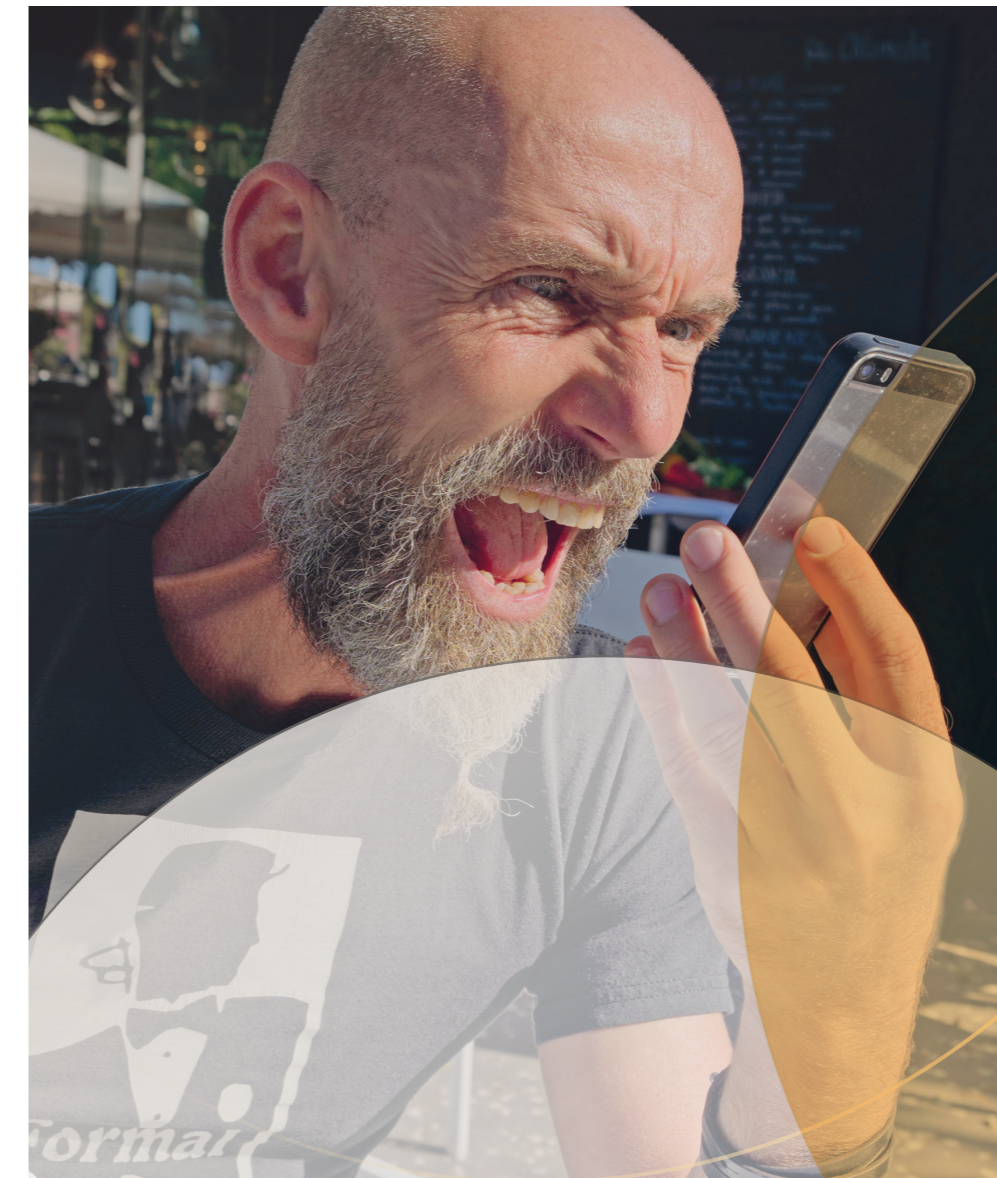
Gegenteil und kann schnell Tageszyklus und Biorhythmus durcheinander bringen sowie Stress und Schlafstörungen verursachen. Eine intensive Beleuchtung mit Blaulicht kann bei geweiteten Pupillen ausserdem dazu führen, dass generell zuviel Licht in das Auge trifft und eine Blendung auslöst. Augenexperten erklären dazu, dass zu viel energiereiches, kurzwelliges Blaulicht bei der Netzhaut zu einem indirekten toxischen Effekt führen kann. Zudem steht laut ihnen das Blaulicht im Verdacht, bei der Ausprägung der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) eine entscheidende Rolle zu spielen.

### Gläser machen den Unterschied

Zum Schutz der Augen vor schädlicher UV-Strahlung dürfte es inzwischen selbstverständlich sein, bei starker Sonneneinstrahlung insbesondere im Gebirge, im Schnee oder auf dem Wasser eine Sonnenbrille mit 100-prozentigem UV-A und UV-B Schutz zu tragen. Im Bezug auf Blaulicht wäre eine totale Blaulichtfilterfunktion hingegen kontraproduktiv. Denn Blaulicht hat auch eine positive Wirkung und diese würde komplett wegfallen. Ebenso würde sich das Kontrastsehen reduzieren und die Umwelt würde in einem unnatürlichen Orange oder Gelb erscheinen.

Forschung und Glasindustrie sind jedoch mittlerweile in der Lage, Gläser mit den entsprechenden Entspiegelungen herzustellen, die selektiv das «nützliche» Blaulicht durchlassen und das «schädliche» absorbieren. «Intelligente» Gläser, die sich unterschiedlichen Lichtverhältnissen durch Selbsttönung anpassen, kombinieren unterdessen nicht nur UV- und Blaulichtschutz, sondern bieten zudem verbesserten Sehkomfort und optimierte Sicht bei schlechten Lichtverhältnissen. ●

## 2 Entspannung durch Abwechslung



Stundenlange Bildschirmarbeit sowie der häufige Blick auf Smartphone und Tablets verursachen Sehstress und können die Augengesundheit gefährden. Deshalb ist es wichtig seinen Augen Abwechslung und Entspannung zu bieten.

Unsere Sehgewohnheiten haben sich mit zunehmender Nutzung der digitalen Medien massiv verändert. Neben Arbeiten am Bildschirm verbringen wir Schweizer durchschnittlich mindestens zwei Stunden pro Tag mit dem Blick auf unsere Smartphone. Forscher des deutschen Mental-Balance-Projekts, die über eine App das Verhalten von 6000 Smartphone-Nutzern untersucht haben, fanden heraus, dass diese im Schnitt 88-mal pro Tag ihr Handy aktivierten. 35-mal, um auf die Uhr zu schauen

oder zu überprüfen, ob sie eine Nachricht erhalten haben und 53-mal, um zu surfen, zu chatten oder sonst eine App zu nutzen. Geht man von acht Stunden Schlaf aus, blickten die freiwilligen Probanden also alle 11 Minuten auf ihr Smartphone. Das bedeutet zu nächst vor allem eines: digitaler Stress – auch für die Augen.

**Dauerhaftes Nahsehen stresst die Augen**  
Für das menschliche Auge ist das ununterbrochene Nahsehen nicht vorgesehen.

Augenbrennen, Augenflimmern, trockene Augen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen sind häufige Folgen, wenn man seinen Augen zu viel Bildschirmsehen zumutet. Das ständige Scharfstellen der Augen auf die kurzen Distanzen zu den Bildschirmen bedeutet Sehstress. Es führt zu visueller Ermüdung und ist ein Risikofaktor für die Entstehung einer Myopie, also Kurzsichtigkeit. Wenn sich die Augenmuskeln über eine lange

Zeit angestrengt auf die kurze Entfernung einstellen, fällt es schwer wieder in die Ferne entspannt scharf zu sehen. Das Problem ist keine Frage des Alters. Aus physiologischer Sicht sollten junge Erwachsene weniger an visueller Ermüdung leiden. Jedoch zeigt sich im Alltag, dass rund 74 Prozent der Personen zwischen 18 und 34 Jahren über reduzierten Sehkomfort klagen.

### Den Augen Entspannung gönnen

Besonders wichtig ist es, den Augen Abwechslung mit sogenannter Mischarbeit, guten Lichtbedingungen und dem Blick in unterschiedliche Entfernungen zu bieten.

Bewusstes Blinzeln, kurzzeitiges Schliessen der Augen oder muskeldehnende Augenbewegungen kann trockenen, geröteten Augen vorbeugen. Ein Blick in den Raum, aus dem Fenster und in die Ferne sowie regelmässige Pausen helfen, die Augen zu entlasten. Auch eine kleine Fehlsichtigkeit richtig korrigiert oder «Wellness-Brillen» mit einer minimalen Korrektur für die Nähe sind wertvolle Unterstützer. Bewegung an der frischen Luft oder sportliche Aktivitäten sind empfehlenswert, weil sich dabei die Augen nicht auf die Nähe einstellen müssen und sich so gut entspannen können. ●

