

OPTIK SONDERER

Der Sehspezialist für die ganze Familie

Nº 4

1

GUTER GESCHMACK

Das Auge isst mit

2

UMBAU

*Umbau Ladenlokal
Sonderer*

3

NÄHRSTOFFE

*Nahrung für die
Augengesundheit*



Geschätzte Damen und Herren

Erinnern Sie sich, wie die letzte Mahlzeit geschmeckt hat? Die Frage zielt darauf ab, ob Sie bewusst gegessen haben und die einzelnen Zutaten erkennen konnten. Oftmals ernähren wir uns nur, anstatt dass wir essen.

Wir können mit dem Geschmackssinn fünf unterschiedliche Richtungen wahrnehmen – süß, sauer, salzig, bitter und umami (würzig).

Mit dem Sehsinn hingegen sind wir fähig, Tausende von Farben zu unterscheiden. Das bedeutet, wir ordnen Geschmäcker oftmals nach dem, was wir sehen, ein und nicht nach dem, was wir schmecken. Das Auge isst immer mit. Wir können uns also von ihm täuschen oder beeinflussen lassen.

Zu wissen, was man isst, heisst, sich bewusst zu ernähren. Denn je nachdem nehmen wir mit einem ausgewogenen Menüplan Einfluss auf unser Sehvermögen oder sogar die Augengesundheit.

Um Geschmack geht es übrigens auch in unserem Geschäft. Denn die Innenarchitektin Martha Arenas hat unseren Räumen mit ihrem feinen Gespür für Farben, Formen und Materialien ein neues Aussehen verpasst. Nur schon deshalb lohnt sich ein baldiger Besuch bei uns.

Wir wünschen Ihnen eine genussvolle Lektüre der Gazette.

Beste Grüsse

Ramona Singenberger

1 Das Auge isst mit

Der Sehsinn beeinflusst den Geschmackssinn, dadurch spielt das Auge beim Essen eine wichtige Rolle. Nicht nur gut schmecken, auch gut aussehen muss es.

Die Spaghetti bolognese werden serviert, liebevoll drapiert und mit einem grünen Basilikumblatt garniert, das Rindsmedaillon liegt in einem dünnen Saucenspiegel und kleine Salzkristalle glitzern obenauf und selbst die Gulaschsuppe wird mit wenig Petersilie schön gemacht.

«Das Auge isst mit» – ein bekanntes Sprichwort. Viele Küchenchefs legen es ihrer Kochmannschaft nahe, essen soll nicht nur gut schmecken, sondern auch schön aussehen.

Wieso ist das so?

Ein Feldversuch hat ergeben, dass rot und grün eingefärb-

ter Apfelsaft als Johannisbeerrespektive Kiwisaft eingeordnet wurde, obwohl die Farbe keinen Einfluss auf den Geschmack hatte.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass unsere Geschmacksnerven durch unsere optische Erfahrung mit Lebensmitteln beeinflusst werden. Wenn unser Sehsinn also ein Produkt als Johannisbeersaft einordnet, weil es wie Johannisbeersaft aussieht, übernehmen die Geschmacksnerven oft diese Einschätzung.

Dies kann auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Sinne zurückgeführt werden. Denn im Gegensatz zu den anderen Sinnen ist der Ge-

schmackssinn nur sehr schwach ausgeprägt. Während es uns möglich ist, mit den Augen Tausende von Farben zu unterscheiden, können wir gerade mal fünf Geschmacksrichtungen voneinander trennen. Diese sind salzig, süß, bitter, sauer und umami (würzig).

Der Sehsinn hat also einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Geschmacksempfinden. ●

Quellen:
genuss-magazin.eu, Zeiss



2 Umbau Ladenlokal Sonderer

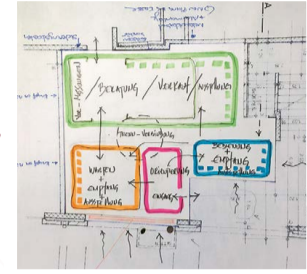
2018



Altes Geschäftsbild



Februar 2018
1. Treffen mit
Innenarchitektin Martha Arenas



März 2018
Entscheidung Raumaufteilung

August–Oktober 2018
Erste Gespräche mit Hobi Wohnschreinerei,
Matzinger Elektro und Farbpalette

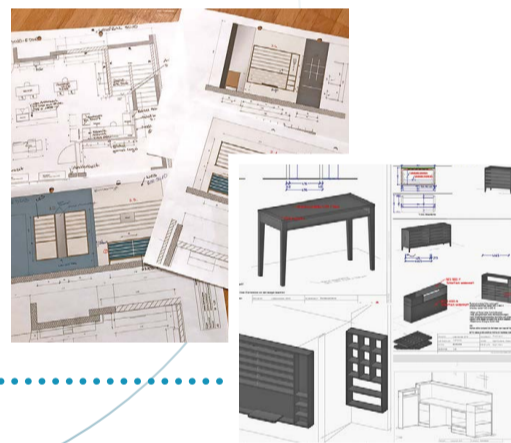
April–Juni 2018
Grunddesign wurde bestimmt



2019



Januar–März 2019
aussuchen der Farben/Materialien



März–Juni 2019
Details werden geklärt, Möbel gezeichnet

Juni–Juli 2019
Möbel werden produziert



Juli/August 2019
Ladenbau



August 2019
Neugierig?
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



3 Nahrung für die Augengesundheit

Die Forschung ist sich einig: Bestimmte Nährstoffe tragen erheblich zur Gesunderhaltung der Augen bei und können sogar das Risiko einer altersbedingten Abnahme der Augengesundheit massgeblich reduzieren.

Wie alle Organe profitieren die Augen von einer gesunden Ernährung. Spezielle Nährstoffe wie Zink, Kupfer, Vitamin C und E können ausserdem die altersbedingte Abnahme der Augengesundheit um bis zu 25 Prozent senken. Auch Omega-3-Fettsäuren, Zeaxanthin, Lutein und Betacarotin sind für die Augen lebenswichtig. Das fand unter anderem die klinische Studie «Age-Related Eye Disease Study» (AREDS) heraus, die schon 2001 veröffentlicht und 2013 aktualisiert wurde.

• Vitamin A und Betacarotin
Vitamin A (Retinol) und seine Vorstufe, das Betacarotin, wird für den Sehvorgang benötigt. Ohne sie können die sogenannten Stäbchen in der Netzhaut nicht arbeiten, die das Hell-Dunkel-Sehen ermöglichen. Betacarotin steckt vor allem in Rüebli, Aprikosen, Randen, Süsskartoffeln und Papaya sowie in Nüssli-salat, Spinat und Brokkoli.

• B-Vitamine
Vitamin B2 schützt die Augen vor Zellschäden. Milch- und Vollkornprodukte, Brokkoli und Avocado sind gute Lieferanten davon. Für einen funktionierenden Tränenfilm sorgt das Vitamin B6, das beispielsweise in Lachs, Makrelen, Gans, Kartoffeln und Grünkohl enthalten ist. Auch das Vitamin B12 unterstützt die Augenbefeuchtung. Es findet sich in Rinderniere, Kalbs- und Schweineleber oder Makrelen, aber auch in Milchprodukten und Eiern.

• Vitamine C und E
Sogenannte «freie Radikale» stressen die Augen und können den empfindlichen Sehzellen schaden. Vor den aggressiven, schädlichen Molekülen schützen die Vitamine

C und E. Vitamin C bieten etwa Schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Paprika, Brokkoli, Weisskohl, Kiwis und Zitrusfrüchte. Vitamin E ist in Pflanzenölen, Samen sowie Nüssen und Hülsenfrüchten, Soja, Spargeln und in Eiern enthalten.

• Omega-3- und -6-Fettsäuren
Die lebensnotwendigen Omega-Fettsäuren sind mitverantwortlich für die stabilisierende Fettschicht des Tränenfilms. Bei einer Störung kann es zu trockenen Augen, Juckreiz und Brennen kommen. Auch eine entzündungshemmende Wirkung wird den Omega-Fettsäuren zugeschrieben. Sie stecken vor allem in Fisch, Pflanzenölen, Nüssen und Hülsenfrüchten.

• Lutein und Zeaxanthin
Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin tragen zum Schutz der Netzhaut bei. Sie filtern kurzwelliges Licht wie eine natürliche Sonnenbrille und fangen freie Radikale ab. Kräftig grüne Pflanzen wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Erbsen sowie Eier sind besonders gute Quellen dafür. Sie liefern gleichzeitig augenschonendes Vitamin C.

• Zink
Die Augen lieben Zink, vor allem die Netzhaut und die sie umgebenden Gewebe enthalten es. Dem Spurenelement sagt man insbesondere nach, dass es altersbedingten Sehverlust und die Makuladegeneration verzögert. Eine gute Nahrungsquelle für Zink ist Rindfleisch, bedingt auch Hühnchen und Schweinelende.

• Wasser
Wie für den ganzen Organismus ist Wasser auch für die Augen das Lebenselixier schlechthin, denn es verhin-

dert die Austrocknung und kann so auch Symptome trockener Augen mindern.



INSERAT

Mehr Vielfalt für Ihre Augen.

Wir haben umgebaut und freuen uns auf Ihren Besuch in unserem modernen Geschäft. **Gratis Augen-Check vom 23.9.19 bis 26.10.19.**

Ramona Singenberger

OPTIK SONDERER
Der Sehspezialist für die ganze Familie

Stationsstrasse 50 8472 Seuzach www.optiksonderer.ch

IMPRESSUM

OPTIK SONDERER
Stationsstrasse 50
8472 Seuzach
Telefon 052 335 33 95
info@optiksonderer.ch
www.optiksonderer.ch

Öffnungszeiten
Dienstag bis Freitag
09.00 bis 12.00 Uhr
13.30 bis 19.00 Uhr

Samstag
09.00 bis 15.00 Uhr

Ausgabe
Nummer 4, Herbst 2019

Bildnachweis
iStockphoto, zVg

Gestaltung
Partner & Partner, Winterthur

Text
Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick

Kooperation
Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch