

OPTIK SONDERER

Der Sehspezialist für die ganze Familie

Nº 12

1

BERATUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

*Weil es beim Sehen um Ihre
Gesundheit geht*

2

SPORTBRILLEN: DER MOUNTAINBIKEPROFI WEISS WAS ZÄHLT

*Der Schweizer Weltmeister
Joris Ryf im Interview*

3

NAHRUNG FÜR DIE AUGEN

*Von diesen Nährstoffen
profitieren Augen und Sehkraft*

4

AUGENGESUNDHEIT

*Pollenallergie?
Das hilft den Augen*



Liebe Kundinnen und Kunden

Wie heisst es so schön? Der Weg ist das Ziel. Vielleicht ist das ein Grund dafür, dass Wandern aktuell wieder absolut im Trend liegt. Es vereint Erlebnis mit Bewegung, tut Geist und Körper gut und vor allem im Herbst ist es eine schöne Möglichkeit, noch ein paar Sonnenstrahlen zu geniessen. Auch für unsere Augen ist Wandern eine willkommene Abwechslung und ein faszinierendes Sehabenteuer. Umso mehr, wenn Sie durch ein Fernglas sehen können, was dem blossen Auge verwehrt bleibt. Wichtige Aspekte zur Fernoptik und zur richtigen Wanderbrille haben wir für Sie zusammengefasst.

Zudem wagen wir auch schon einen Blick in den Frühling und legen Allergikerinnen und Allergikern-Tipps gegen Heuschnupfen ans Herz. Es gibt nämlich gute Möglichkeiten, den Frühling trotz manchmal juckenden, brennenden und tränenden Augen geniessen zu können.

Mit dem Frühling kommt auch die Sonne wieder öfter aus ihrem winterlichen Versteck. Passend dazu, erhalten Sie bei uns in den kommenden Wochen 15 Prozent Rabatt beim Kauf einer Sonnenbrille und wir helfen Ihnen gerne dabei, das passende Modell für Sie zu finden.

Wir freuen uns ausserdem sehr, dass wir Anfang April an der Seuzacher Frühlings Show dabei sind und hoffen, dort auf viele unserer Kundinnen und Kunden treffen zu dürfen.

Mit der Themenwahl dieser Ausgabe schenken wir Ihnen hoffentlich Freude und Inspiration. Wir wünschen Ihnen einen schönen, aktiven Frühling.

Herzlich grüsst

Ramona Singenberger

1 Weil es beim Sehen um Ihre Gesundheit geht

Brillen und Kontaktlinsen können heute bequem und unkompliziert im Internet bestellt werden. Doch der Verzicht auf die Expertise und individuelle Beratung durch eine optische Fachkraft birgt unterschätzte Risiken. Wir erklären warum.



Das Angebot ist verlockend und die Auswahl riesig. Nur ein paar Klicks und Kontaktlinsen oder eine Brillenauswahl werden nach Hause geliefert. Doch Sehhilfen sind kein Accessoire, wenn man von den modischen Aspekten absieht, sondern ein Gesundheitsprodukt. Stimmt die Qualität der Gläser nicht oder ist die Korrektur nicht individuell und exakt auf die persönlichen Augen und Sehgewohnheiten angepasst, kann sich das negativ auf Sehkraft und Augengesundheit auswirken.

Jedes Auge ist einzigartig

Kein Auge ist wie das andere, nicht mal beide Augen eines Menschen sind gleich. Das bedeutet auch, dass wir nicht mit jedem Auge gleich gut sehen können. Auftretende Sehfehler sind meistens auf beiden Augen unterschiedlich stark ausgeprägt. Deshalb müssen die Korrekturwerte jeden Auges einzeln vermessen werden, um die richtige Stärke von Brillenglas oder Kontaktlinsen finden zu können. Hinzu kommt, dass beim Sehvorgang beide Augen korrespondieren und sich ergänzen. Damit dies problemlos

und fehlerfrei funktioniert, müssen beide Gläser einer Brille, genau wie Kontaktlinsen, individuell auf ihr optimales Zusammenspiel abgestimmt werden. Eine exakte Vermessung der Augen ist entsprechend komplex und kann nur stationär von qualifizierten Personen geleistet werden. Nur sie sind dank ihrer Expertise und Erfahrung in der Lage, die unterschiedlichen Messungen richtig zu interpretieren und daraus die optimale Versorgung abzuleiten. Neben der Sehkraft, der Beschaffenheit von Auge, Tränenfilm, Krümmung der Augenlinse und weiterer Parameter, sind auch der Abstand der Augen, die Lage der Pupillen, die Sehbewegungen und das individuelle Sehverhalten entscheidend für bestmögliches Sehen mit der Sehhilfe. Nicht weniger wichtig sind ausserdem die Durchblickhöhen des jeweiligen Auges, Abstand des Brillenglases zum Auge sowie Vorneigung und Durchbiegung der Brillenfassung.

Das Glas macht das Sehen

Auch die Wahl des optimalen Brillenglases ist ohne Fachberatung eine grosse Heraus-

forderung. So gross wie das Angebot sind auch die Qualitätsunterschiede. Brillengläser werden zudem laufend weiterentwickelt, immer innovativer und mit zusätzlichem Nutzen ausgestattet. Dazu gehören etwa härtende, wasser- und schmutzabweisende Versiegelungen, UV- und Blendschutz, funktionale Filter oder Tönungseigenschaften. Welche Extras hier wichtig oder Luxus sind, ist wiederum sehr individuell.

Es muss passen

Material und Verarbeitung des Brillengestells entscheiden darüber, ob es zum Träger und seinen Sehgewohnheiten passt. Und nur wenn die Brille auch bequem und fest sitzt, ist bestmögliches Sehen und Aussehen möglich. Ob ein Brillengestell gut passt, hängt auch von der Physiognomie, insbesondere der Augen-, Nasen- und Ohrenstellung, ab. Auch hier ist der stationäre Optiker Experte, um das richtige Modell zu finden und anzupassen.

Linse ist nicht gleich Linse

Die richtigen Kontaktlinsen zu finden, ist nicht weniger anspruchsvoll. Ob harte oder weiche, Jahres-, Monats- oder Tageslinsen die richtige Wahl sind, hängt von diversen persönlichen Faktoren ab. Jede Linsenart hat unterschiedliche Trageeigenschaften und je nach Material sind nicht alle Linsen gleich gut sauerstoffdurchlässig. Sauerstoffmangel kann die Hornhaut anschwellen lassen und sie schädigen. Die Resistenz gegen Austrocknung, Ablagerungen und Haltbarkeit sind ebenso wichtige Kriterien für Qualität und Eignung von Kontaktlinsen. ●

2 Eine Sportbrille muss höchste Ansprüche erfüllen. «evil eye» ist die Wahl des Profis.

Joris Ryf ist amtierender Weltmeister im Cross-Country-E-Mountainbiking. Für den Schweizer Athleten ist die Sportbrille unverzichtbar, auch im Alltag. Über die Herausforderungen in seinem Sport, warum er dabei auf die Marke «evil eye» aus Österreich setzt und wie er laufend zur Produktverbesserung beiträgt, spricht der 26-Jährige im Interview.

Joris Ryf, wie kamen Sie aufs E-Mountainbike?

Mountainbiken ist mein Leben. Auf der Suche nach neuen Herausforderungen probierte ich vor vier Jahren ein E-Mountainbike aus und war sofort fasziniert davon. Cross-Country-E-MTB ist eine noch junge, aufstrebende Disziplin. Die erste WM fand 2019 statt. Seit 2021 bin ich dabei und holte mir 2023 den Titel.

Worin liegt die Faszination?

Der Reiz liegt in der Unterstützung des Motors. Das Fahren damit ist nicht weniger intensiv, sondern einfach nur schneller. Für den Alltag ist das easy, beim Rennen sehr anspruchsvoll. Wir bewältigen Absätze, Treppen sowie Steigungen von 45 Grad. Das wäre selbst für einen fitten Athleten wie mich mit dem normalen Bike unmöglich.

Wie wichtig ist da eine Brille?

Die Herausforderungen sind auch für die Augen enorm. Besonders, weil wir so schnell unterwegs sind. Beim Geländewechsel von Wald, Wiese und Zielareal, mit dem sich auch das Licht ständig verändert, müssen wir uns jederzeit auf den Trail fokussieren können. Steine, Wurzeln oder Hindernisse erkennen. Hinzu kommen auch noch Wind, Staub und Dreck. Da ist eine Brille definitiv unverzichtbar.



Welche Brille benutzen Sie?

Ich habe schon viele Brillenmarken getestet. Seit fast vier Jahren begeistern mich die Brillen von «evil eye», die von Silhouette im benachbarten Österreich hergestellt werden. Die grosse Auswahl und Qualität der Gläser und Filter sind einfach der Hammer. Ihre Anpassungsfähigkeit an dunkle wie helle Lichtverhältnisse ist superwichtig für mich. Meistens benutze ich den Vario-Purple-Filter, der sich innerhalb von Sekunden anpasst.

Und das Brillengestell?

Das muss natürlich bequem und festsitzen, zum Helm passen und viel aushalten. Ausserdem soll es gut aussehen, da ich mich in der Öffentlichkeit bewege und dabei viel fotografiert werde.



Was ist Ihr Lieblingsmodell?

Ich bin insbesondere ein Fan der «Roadsense». Die ist sehr leicht und gross, bietet damit ein riesiges Sichtfeld und schützt die Augen perfekt.

Sie arbeiten auch mit dem Hersteller zusammen?

Ja, und das ist eine wunderbare Zusammenarbeit. Die Leute bei Silhouette sind sehr offen und innovativ. Feedbacks, Ideen und Anregungen von mir aus der Pra-

xis fliessen laufend in die Optimierung der Gläser und Brillen ein. Die Kunden und andere Sportler profitieren von dieser Kooperation und das finde ich sehr wertvoll.

«Pathline pro» ist das brandneue Modell von «evil eye». Was sagen Sie als Profi dazu?

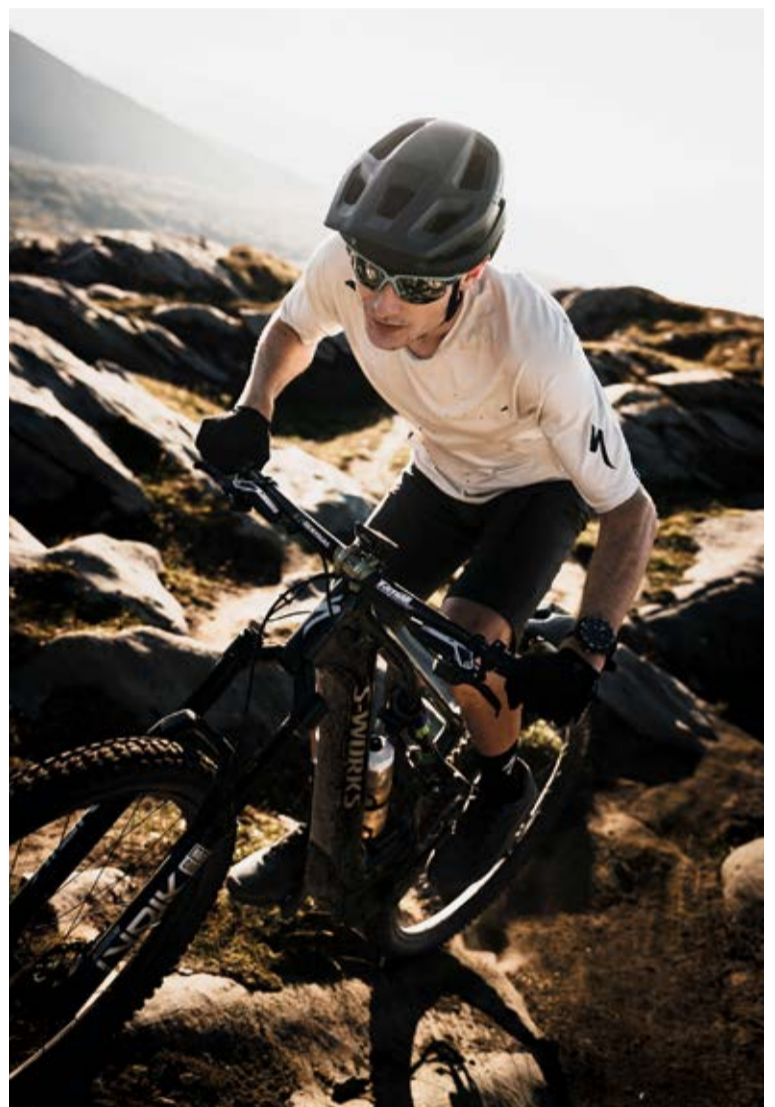
Die neue «Pathline pro» finde ich sehr cool. Sie hat viele Features, lässt sich hervorragend individuell einstellen und der Gläsertausch geht superschnell. Sie ist eine tolle Alternative für Sportler und Aktive, die auch im Alltag gut aussehen wollen.

Was ist Ihr nächstes Ziel?

Aktuell bereite ich mich intensiv auf die kommende Saison vor, die Ende April beginnt. Mein Hauptziel neben dem Sieg beim Gesamtweltcup in diesem Jahr ist die Titelverteidigung an der WM im August in Andorra.

Welchen Tipp geben Sie Anfängern und Hobby-Bikern?

Fahrradfahren lohnt sich immer, ganz egal mit welchem Velo. Man tut was fürs Wohlbefinden, sieht schöne Orte und kommt viel weiter als zu Fuss. Fürs E-Bike gilt: immerzu pedalieren. Sobald man damit aufhört, hilft der Motor nicht mehr mit. Wichtig ist ausserdem, sich bewusst zu sein, wie weit der Akku reicht. Das hängt vom Gewicht und der Fahrweise ab. Eine Planung der Tour und das Einplanen von Akkureserve schützt vor bösen Überraschungen. Jeder, der es schon erlebt hat, kann ein Lied davon singen, wie mühsam es ist, ein E-Bike mit leerem Akku zu bewegen, da es viel mehr wiegt als ein normales Velo.



Die neue «Pathline pro» von «evil eye» hat Weltmeisterpotenzial

Sie ist leicht und sitzt perfekt auf jedem Kopf und für jeden Trail. Bei dem mit Jahresbeginn neu lancierten Modell «Pathline pro» vereint der Linzer Sportbrillenexperte seine besten Features:

- Der neue **Sweat Bar** schützt die Augen vor Sonne, Staub und Schweiß. Mit dem verbesserten Sitz und der Möglichkeit, den Winkel der Brille zu adaptieren, wird das Feature zum Must-Have in Sachen Passform.
- Das adaptierte **Ventilation System** verbessert die Luftzirkulation massgeblich und sorgt jederzeit für klare Sicht.
- Das neue **Lens-Lock-System** erleichtert den Gläserwechsel. Wechselgläser gibt es in 14 verschiedenen Filterfarben, die alle direkt optisch verglast werden können.
- Am Rahmen selbst und an der Optik wurde ebenfalls gefeilt. Erstmals gibt es ein evil-eye-Modell in **zwei Ausführungen**. Die «evil eye pathline.f pro» ist für rundere Gesichtsformen optimiert.
- **Traction Grip**: An den Bügelenden sorgt eine einzigartige Schuppenstruktur für einen sicheren und rutschfesten Sitz.

Und abseits des Trails? In wenigen Sekunden lässt sich der Sweat Bar mit neuem Eyecatcher – einer geprägten Logoapplikation – abnehmen und macht die multifunktionale Sportbrille zum Lifestyle-Accessoire.



3 Diese Nährstoffe werden von Augen geliebt

Bestimmte Nährstoffe tragen erheblich zur Gesunderhaltung der Augen bei und können ausserdem das Risiko einer altersbedingten Abnahme von Sehkraft und Augengesundheit deutlich reduzieren.

Wie alle Organe profitieren auch die Augen von einer gesunden Ernährung. Nährstoffe wie Zink, Kupfer, Vitamin C und E können die altersbedingte Abnahme der Augengesundheit um bis zu 25 Prozent senken. Lutein, Zeaxanthin, Betacarotin sowie Omega-3-Fettsäuren sind für Augen und Sehkraft ebenso wichtig.

Vitamin A und Betacarotin
Vitamin A (Retinol) und seine Vorstufe, das Betacarotin, wird für den Sehvorgang, insbesondere das Hell-Dunkel-Sehen, benötigt. Betacarotin befindet sich 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 Avocados sind Lieferanten. Für einen funktionierenden Tränenfilm sorgt Vitamin B6, das etwa in Lachs, Makrelen, Kartoffeln und Grünkohl enthalten ist. Vitamin B12 unterstützt ebenso die Befeuchtung der Augen. Es steckt fast ausschliesslich in tierischen Produkten wie Makrelen, Kalbs- und Schweineleber, Milchprodukten und Eiern.

Vitamin C und E
«Freie Radikale» stressen Sehzellen. Davor schützen die Vitamine C und E. Kiwis, Schwarze Johannisbeeren, Zitrus- sowie Steinfrüchte, Peperoni, Brokkoli und Petersilie

etwa bieten reichlich Vitamin C. Pflanzenöle, Nüsse, Hülsenfrüchte, Samen oder Soja enthalten Vitamin E.

Omega-3- und -6- Fettsäuren
Den Omega-Fettsäuren werden entzündliche Eigenschaften zugeschrieben und sie wirken auf die Stabilisierung des Tränenfilms. Ist dieser gestört, können trockene Augen, Juckreiz und Brennen die Folge sein. Fisch, Pflanzenöle, Nüsse und Hülsen-

früchte liefern die wichtigen Omega-3- und -6-Fettsäuren.

Lutein und Zeaxanthin
Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin leisten einen Beitrag zum Schutz der Netzhaut. Sie filtern kurzwelliges Licht wie eine Sonnenbrille und fangen zudem freie Radikale ab. Grünes Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Brokkoli und Erbsen sind gute Quellen dafür, die gleichzeitig das augenschonende Vitamin C liefern.

Zink
Augen lieben Zink. Netzhaut und das sie umgebende Gewebe profitieren davon. Dem Spurenelement sagt man insbesondere nach, dass es altersbedingten Sehverlust und Makuladegeneration verzögert. Reich an Zink sind Austern, rotes Fleisch und Käse wie Emmentaler und Gouda. Ebenso haben Kürbiskerne, Leinsamen, Haferflocken oder Linsen viel davon zu bieten. ●



AUGENGESUNDHEIT

4 Pollenallergie? Das hilft den Augen

Bei Heuschnupfen leiden auch die Augen. Das muss nicht sein. Ein Augenbad mit «Pure Care Eye Bath» lindert die Beschwerden von pollengeplagten, gereizten Augen sofort. Gleichzeitig wirkt es befeuchtend und entspannend. Deshalb empfiehlt es sich auch zur regelmässigen Augenhigiene, insbesondere bei Augentrockenheit.

Wirkt sofort und zuverlässig
«Pure Care Eye Bath» besteht aus einer isotonischen Kochsalzlösung, die der Zusammensetzung des Tränenfilms sehr ähnelt. Es enthält Hyaluronat, das zur langanhaltenden Befeuchtung der Augen beiträgt. Die Anwendung des

Augenbades dauert nur wenige Minuten. Dabei füllen Sie die kleine mitgelieferte Wanne mit der Spüllösung und drücken sie sanft zuerst an das eine, dann an das andere Auge. Während Sie dabei jeweils blinzeln, verteilt sich die Lösung auf der gesamten Oberfläche des Auges. Zugleich werden die Pollen herausgespült. Nach der Anwendung beruhigen sich die Augen in der Regel sofort. Auch der lästige Juckreiz verschwindet.

So oft wie nötig wiederholen
Das Augenbad kann beliebig oft wiederholt werden, um die Allergene aus den Augen zu waschen und so die Symptome zu lindern. ●

GUTSCHEINE

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
14.00 bis 18.30 Uhr

Samstag
09.00 bis 15.00 Uhr

Ausgabe
Nummer 12, Frühling 2025

Bildnachweis
iStockphoto, zVg

Gestaltung
Partner & Partner, Winterthur

Text
Jacqueline Vinzelberg, zVg

Kooperation
Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch