



#### OPTISCHE TÄUSCHUNGEN

Der Gesichtssinn hat gelernt, die Informationen des Auges zu interpretieren. Doch mit Tricks kann man sich die gelernten Gewohnheiten zu Nutze machen, um diesen scheinbar so untrüglichen Sinn hinteres Licht zu führen.

Weiterlesen auf Seite 4

#### LINSE ODER BRILLE

Immer mehr Menschen tragen Kontaktlinsen, sie sind bequem, erschwänglich und äusserst praktisch. Aber auch die Brille ist sogar als Accessoir angesagt. Doch wie Pflege ich meine Sehhilfe?

Weiterlesen auf Seite 6

#### UV-SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Im Sommer muss man auf die Augen Acht geben. Je intensiver die Sonnenstrahlung, desto mehr UV-Licht trifft auf Augen und Haut. Beide müssen geschützt werden.

Weiterlesen auf Seite 11

#### ONLINE EINKAUFEN

Das Internet macht das Leben für Kontaktlinsen-trägerInnen leicht. Nicht nur die nötigen Pflegeprodukte für die Linsen, sondern auch Ersatzlinsen können online bestellt werden.

Weiterlesen auf Seite 13

ANZEIGE

## Augenvital

Damit Sie dieses Inserat auch morgen noch lesen können.

Augenvital Kapseln ergänzen die tägliche Nahrung mit Lutein und den Vitaminen A, C und E.

In allen grösseren Coop-Filialen erhältlich.



Bitte bleiben Sie gesund



# Am Morgen schlagen wir sie einfach auf und sie sind sofort zum Sehen bereit: unsere Augen!



Armin Duddek  
Präsident SBAO

Sie sind unsere Fenster zur Welt. Die beiden Schwerstarbeiter sind für 80% der gesamten Wahrnehmung zuständig. Sie sind das wichtigste Sinnesorgan! Die Augen sind aber auch eine Art Spiegel der Seele. Sehen ist nicht nur ein physikalischer Vorgang,



Kuno Cajacob  
Vorstandsmitglied SBAO

sondern ein hochsensibles psycho-physiologisches Ereignis. Um diesen gewichtigen Tatsachen gerecht zu werden, ist die perfekte Betreuung Ihrer Augen unerlässlich.

Diese Dienstleistung bietet Ihnen der dipl. Augenoptiker/Optommetrist SBAO. Diese

Fachleute haben sich nach der Berufslehre zum Augenoptiker mit drei weiteren Jahren Vollzeit-Studium zum Spezialisten ausgebildet. Die Entwicklung der Produkte und des Wissens zur Versorgung der Fehlsichtigen galoppiert geradezu. Fortbildung ist darum unerlässlich!

Die dipl. Augenoptiker/Optommetristen SBAO verpflichten sich zu mindestens 2.5 Tagen Fortbildung pro Jahr. Der Schweizerische Berufsverband für Augenoptik und Optometrie SBAO organisiert Fachtagungen und Seminare für seine Mitglieder. Wurde diese obligatorische Fortbildung erreicht, so wird der dipl. Augenoptiker/Optommetrist SBAO mit einer Jahresvignette ausgezeichnet.

Diese Auszeichnung garantiert Ihren Fenstern zur Welt modernste Versorgung, starke Sicherheit und grenzenlosen Sehgenuss.

*Kuno Cajacob*

Kuno Cajacob

*Armin Duddek*

Armin Duddek



Mit dieser Zeitung wollen wir Ihnen wichtige und nützliche Tipps rund um die Augen geben, Sie inspirieren, besonders auf die Augen zu achten und nachzudenken, um was für ein wertvolles Gut es sich handelt. Mit über 60 Mio. Nervenfasern direkt mit dem Hirn verbunden, leisten unsere Augen fast unermüdlich Präzisionsarbeit.

**MEDIA PLANET**

MIT DER REICHWEITE EINER TAGESZEITUNG UND DEM FOKUS EINER FACHZEITSCHRIFT  
[www.mediaplanet.com](http://www.mediaplanet.com)

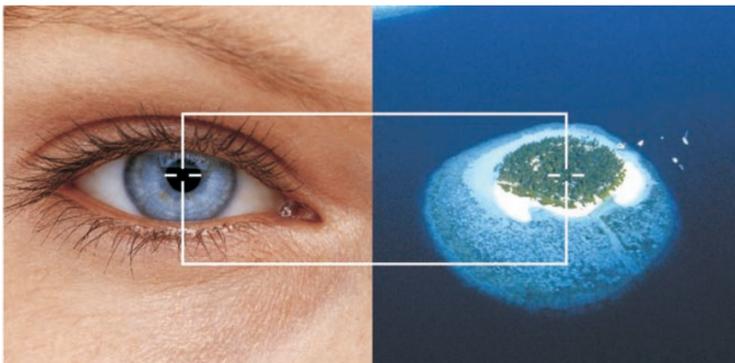
DEINE AUGEN – PRODUZIERT VON MEDIAPLANETGROUP

**Projektmanager:** Lorenzo Bonfiglio, Mediaplanet, 043 540 73 02  
**Produktion/Layout/Prepress:** Corinne Meier, Mediaplanet 043 888 73 12  
**Text:** Alexander Saheb **Korrektorat:** Martina Reuschenbach  
**Druck:** Ringier Print Adligenswil AG  
**Fotos:** Titelseite; von Hoff, Corinne Meier, Poffa Optik



Mediaplanet ist die führende europäische Medienfirma, spezialisiert in Produktion, Finanzierung und Distribution von Themenzeitungen in der Tagespresse und in Wirtschaftsblättern. Für weitere Informationen rufen Sie Sven Tschudi an, 043 540 73 00.

ANZEIGE



**Relaxed Vision Center**  
**Brillen Kontaktlinsen**  
**Visualtraining**



**POFFA Optik AG**  
Bahnhofstrasse 58  
5000 Aarau  
Tel. 062/822 29 22  
[info@poffaoptik.ch](mailto:info@poffaoptik.ch)  
[www.poffaoptik.ch](http://www.poffaoptik.ch)



**Swiss Schokolade = Augenlaser Istanbul**

**Zu Türkischen Preisen...  
In Swiss Qualität...**

Swisslasik.ch verwirklicht Ihren Traum und verhilft Ihnen zu einer günstigen Operation in der von Schweizer Fernsehen bekannten Augenerkrankung «EyeSTAR» in Istanbul. Günstig und sicher ohne dabei auf die neuste Technik, Hygiene und Qualität zu verzichten. Swisslasik.ch organisiert Ihre gesamte Reise sowie Vor- und Nachkontrollen in Zürich und heisst Sie herzlich willkommen in einer Welt ohne Sehhilfe.

[www.swisslasik.ch](http://www.swisslasik.ch)

Ihr zuverlässiger Partner für Augen-OP in Istanbul

## INHALT

- **Optische Täuschung:**  
Auge und Gehirn auf Irrwegen 4
- **Fitnessstraining für die Augen**  
kann die Leistung steigern 5
- **Linsen oder Brille:**  
Nach dem Kauf ist vor der  
Pflege 6
- **Ernste Augenkrankheiten sind**  
oft schmerzlos 7
- **Brillen machen schön** 10
- **Augen müssen vor UV-Strahlen**  
der Sonne geschützt werden 11
- **Die Welt der Kontaktlinsen bie-**  
tet für fast jeden etwas Gutes 12
- **Brille oder Kontaktlinse – gut**  
informiert wählt man besser 13
- **Ersatzlinsen und Pflegemittel**  
einfach online kaufen 13
- **Kindern das Augenlicht retten –**  
eine kleine Spende mit grosser  
Wirkung 14
- **«Der Erfolg des Visual Training**  
ist messbar» 15

# eyecatcher



[www.planBmedia.ch](http://www.planBmedia.ch)

we change the world of inflight entertainment

# Optische Täuschung: Auge und Gehirn auf Irrwegen

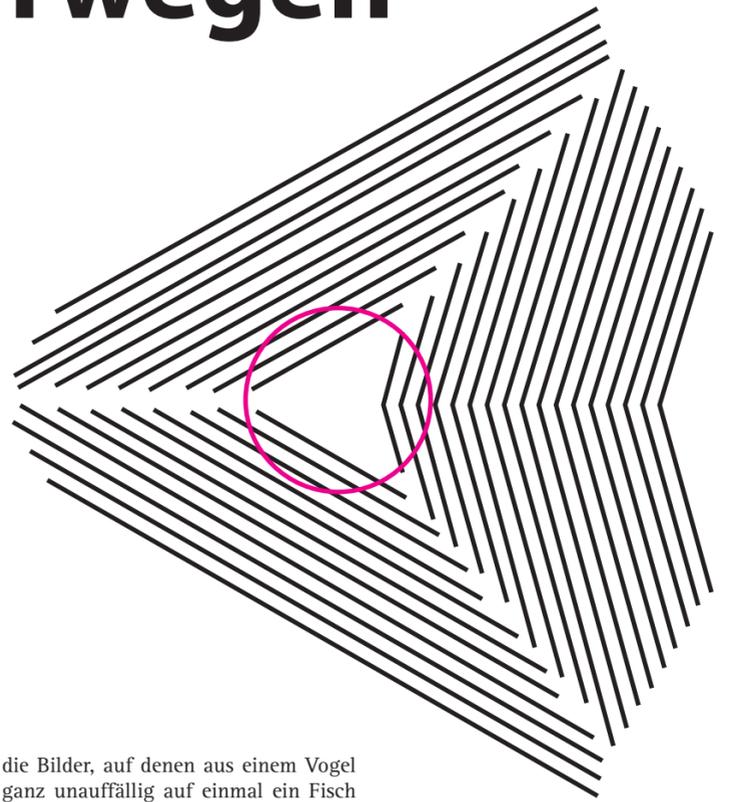
Schwarz auf weiss ist scheinbar eine sichere Sache – doch manchmal trügt der erste Blick. Unser Gesichtssinn ist nicht perfekt, sondern hat nur gelernt, die Informationen des Auges zu interpretieren. Und mit gewissen Tricks kann man sich eben die gelernten Gewohnheiten zu Nutze machen, um diesen scheinbar so untrüglichen Sinn hinters Licht zu führen. Dann spricht man von einer optischen Täuschung.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

In der Fachliteratur wird diese definiert als «...mangelnde Übereinstimmung zwischen objektiv- physikalischen Reizgegebenheiten und Empfindungen bzw. Wahrnehmungsurteilen bei der Einschätzung von Beschaffenheit, Grösse, Raumlage und Richtung einer Reizvorlage.» Ein Beispiel ist die Munker-White-Täuschung, die unseren Sinn für Schwarz und Weiss hart auf die Probe stellt. Hierbei sieht man einmal ein graues Quadrat vor weissem Hintergrund und daneben ein ebenfalls graues Quadrat vor einem schwarzen Hintergrund. Nun geht es darum, die Farbe beider Quadrate einander anzugleichen. Nimmt man danach die beiden Hintergrundfarben schwarz und weiss weg, sind beide Quadrate alles andere als gleichfarbig grau geworden. Woran liegt das? In Wirklichkeit entscheidet nicht nur die Helligkeit, sondern auch der Kontrast über unsere Wahrnehmung. Und vor einem hellen Hintergrund wirkt das gleiche Grau einfach dunkler als vor einem schwarzen.

einer jungen Schönheit hin und her zu springen scheinen, obwohl sich die tatsächliche Grafik überhaupt nicht verändert hat. Hier versucht das Gehirn zwei Deutungsversuche für eine Bildwahrnehmung anzubieten. Darüber hinaus gibt es noch zahlreiche andere Konzepte, die unsere Wahrnehmung täuschen können. Bekannt sind vor allem die geometrisch-optischen Täuschungen. Hierzu gehören Streckentäuschungen, Vergleichstäuschungen und Täuschungen beim räumlichen Sehen.

Irritierend kann die optische Täuschung durch eine Perspektive wirken. Werden beispielsweise gleich grosse Würfel auf einem Hintergrund aus strahlenförmigen Linien angeordnet, scheint derjenige Würfel grösser zu sein, der näher am Mittelpunkt der Linien liegt. Beliebt sind auch in die Irre führende Vergleiche von Geraden mit gleicher Länge, die dank Pfeilspitzen mal länger oder kürzer erscheinen. Zahlreiche Beispiele für seltsame Bilder und verwirrende Effekte finden sich auf der Seite [www.opvis.de](http://www.opvis.de). Dort kann man



die Bilder, auf denen aus einem Vogel ganz unauffällig auf einmal ein Fisch wird.

Nach all diesen Beispielen könnte man sich zur Aussage gedrängt fühlen, dass unser Auge einfach zu täuschen ist. Doch dem ist nicht so. Der Philosoph Immanuel Kant hat es vor einigen hundert Jahren schon auf den Punkt gebracht: «Unsere Sinne täuschen uns nicht. Nicht deswegen, weil sie immer richtig urteilen, sondern, weil sie überhaupt nicht urteilen.» Kant hat schon damals klar erkannt, womit sich die Wahrnehmungspsychologie heute befasst. Sinneseindrücke werden nämlich erst im Gehirn zu einer Wahrnehmung verarbeitet. Aus der Untersuchung optischer Täuschungen hofft man Rückschlüsse über die Verarbeitung von Sinnesreizen im Gehirn zu gewinnen. Denn die Wahrnehmung ist subjektiv und wird vom Gehirn gesteuert. Mit dem Top-Down-Ansatz werden kogni-

kannten Zusammenhang zugeordnet. Anders gesagt sieht man eben nur was man auch weiss, und nicht was man wirklich sieht.

Aber es gibt natürlich keine Regel ohne Ausnahme und es wäre eigentlich schade, wenn nur unser Denken für die kleinen optischen Ausrutscher verantwortlich wäre. Und deshalb gibt es einige optische Täuschungen, für die wirklich die physiologische Funktion unserer Augen verantwortlich ist. So beispielsweise die Effekte, die sich in einem Hermann-Gitter beobachten lassen. Hierbei bilden weisse Linien auf einem dunkleren Hintergrund ein Gittermuster. In den Kreuzungspunkten der weissen Linien scheinen nun aber kleine dunkle Quadrate zu existieren.

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass man auf der Website [www.planetperplex.com](http://www.planetperplex.com) eine lustige Sammlung vieler optischer Täuschungen findet? Dort gibt es nicht nur verborgene Bilder zu entdecken, sondern auch Ambigramme, Magische Augen oder die in der französischen Architektur sehr beliebte Trompe l'Oeil-Malerei.

**«Unsere Sinne täuschen uns nicht. Nicht deswegen, weil sie immer richtig urteilen, sondern, weil sie überhaupt nicht urteilen.»**

Kant

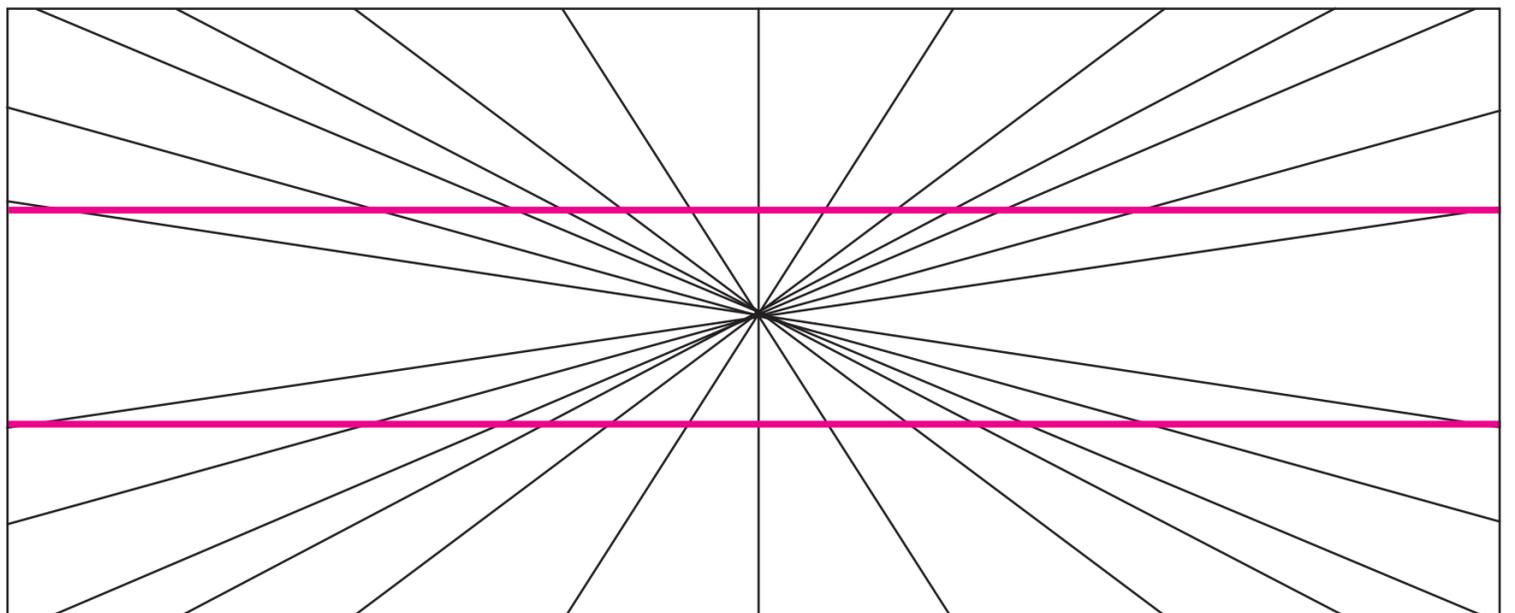
Die optische Täuschung gibt es aber nicht nur im gezeigten Beispiel. Zahlreiche verschiedene Konzepte bringen die Augen aus dem gewohnten Tritt und uns ins Staunen. Allerdings sind weder die mangelhafte Leistung der Augen noch irgendwelche tatsächlichen Wahrnehmungsfehler die Ursache. Hintergrund ist einfach, dass die für eine optische Täuschung in Frage kommenden Reize die bisher gelernten Sehmuster überlisten. Wahrnehmung ist ein Entscheidungsprozess, heisst es dazu auf den Seiten von [www.optikwegener.de](http://www.optikwegener.de). Und je nachdem wie ein Signal der Augen interpretiert wird, fällt die Wahrnehmung oder das Sehen tatsächlich aus. So gibt es beispielsweise Zeichnungen, die zwischen dem Bild eines alten Hutzelweibchens und

über die zugeordnete Shop-Funktion auch Puzzles erstehen, die scheinbar unmögliche Motive haben. Hier kommen die bekannten selbstreferentiellen Objekte zum Einsatz, die Douglas Hofstadter in seinem Bestseller «Gödel, Escher, Bach Ein endloses geflochtenes Band» beschrieben hat. Vom Grafiker Maurits Escher gibt es ebenfalls Bücher, die Einblick in die visionäre Phantasie des Zeichners geben. «Seine unmöglichen, sich ins Nichts windenden Treppen, die rätselhaften Muster und paradoxen Gänge seiner unzähligen, irrealen und komplexen Fantasien-Gebäude kennt inzwischen fast jeder. Leitmotiv seiner Kunst ist die visuelle Darstellung der Unendlichkeit.» So verheissungsvoll klingt der Einbandtext des Buches, und so verwunderlich sind

**«Hintergrund ist, dass die für eine optische Täuschung in Frage kommenden Reize die bisher gelernten Sehmuster überlisten.»**

tive Einflüsse auf die Wahrnehmung untersucht. Hier geht es beispielsweise darum, wie weit spezifisches Vorwissen einer Person die Wahrnehmung optischer Reize beeinflusst. Wenn solche Top-Down-Ansätze zur Anwendung kommen, dann werden Reize oder Wahrnehmungen schneller einem be-

Diese sind aber nicht existent. Es handelt sich um eine gezielte Irritation der entsprechenden Rezeptoren im Auge. Mit der gezielten Überlastung der Verarbeitungsmechanismen arbeitet auch der bekannte Japaner Akiyoshi Kitaoka, der Psychologieprofessor im japanischen Kyoto ist.



# Fitnessstraining für die Augen kann die Leistung steigern

Die Augen sind im Alltag immer gefragt. Unsere Welt ist stark visuell orientiert, und die virtuelle Welt des Computers erschliesst sich uns erst recht nur über Bildschirm und Auge. Dabei bedeutet Sehen mehr als nur die Wahrnehmung eines Gegenstandes. Sehen ist ein komplexer Prozess, der auf der Hornhaut des Auges erst seinen Anfang nimmt. Vollendet wird er mit der Verarbeitung und Interpretation der Bilddaten in unserem Gehirn. Dazwischen liegen zahlreiche Schritte. Und alle müssen aufeinander abgestimmt funktionieren, damit wir richtig sehen. Wir sehen nur so gut wie das schwächste Glied in dieser Wahrnehmungs- und Verarbeitungskette.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Sehen heisst nämlich mehr als nur scharf sehen, was beim Kauf einer Brille oder Kontaktlinse im Vordergrund steht. Trotz an sich scharfer Wahrnehmung kann es zu sehbedingten Kopfschmerzen, Unwohlsein und anderen Beschwerden kommen. Ursache können mangelnde Augenbeweglichkeit und Verkrampfungen der Augenmuskulatur sein. Sollten beide Augen nicht sauber koordiniert sein, nehmen sie unterschiedliche Dinge wahr und überfordern das Gehirn mit der Verarbeitung dieser Eindrücke. Weitere Anzeichen für solche Probleme sind Anstrengungsgefühl beim Lesen und rasche Ermüdung. Auch Augentränen und Augenbrennen gehören dazu. Ganz besonders wichtig ist die rich-

Augen ist eine wichtige Voraussetzung für das korrekte Stereo- oder räumliche Sehvermögen, dank dem man Entfernungen abschätzen kann. Als drittes gehört die Akkomodation dazu, die die Einstellung der Augen auf Nah- und Fernsehen beinhaltet. Viertens und letztens wird die Perzeption, also die Bildverarbeitung und das Begreifen geschult.

Grundlage eines solchen Trainingsprogrammes für die Augen ist eine genaue optometrische Abklärung. Dabei wird zunächst eine normale Korrektur mit Brille oder Linse geprüft und dann untersucht, ob allenfalls ein Visual Training zur Verbesserung des Sehvermögens beitragen kann. Ist das der Fall, erfolgen nochmals genaue Untersuchungen um die richtigen Trainingseinheiten zu definieren. Zum einen



## WUSTEN SIE SCHON...

...dass bei guten Lichtverhältnissen 1 Mio Farben unterschieden werden und etwa 150 benennbare Farben erkannt werden können.

## «Das eigentliche Training geschieht über rund sechs Monate verteilt zu Hause und beim Optiker.»

tige Ausbildung des Sehens und der Wahrnehmung bei Kindern. Mögliche Anzeichen für Störungen sind wenn Kinder nur sehr langsam lesen oder Buchstaben, Silben und Wörter vertauschen oder unregelmässig schreiben. Bei Bewegungen verhalten sie sich «tolpatschig», stolpern oft und haben Schwierigkeiten bei Ballspielen. Das liegt dann möglicherweise daran, dass sich die optischen und motorischen Fähigkeiten nicht richtig miteinander koordinieren können. All diese Merkmale können darauf hinweisen, dass die Leistung der Augen und des visuellen Systems nicht ausreichend sind. Seit 1950 wird deshalb in den USA an der funktionalen Optometrie geforscht. Dabei befasst man sich mit einer ganzheitlichen Betrachtung des Sehens und der Wahrnehmung.

Praktisches Ergebnis dieser Forschungsrichtung, die sich zunehmend weiter verbreitet, ist das Optometrische Training oder Visual-Training. Hierbei geht es darum, alle beteiligten Komponenten des menschlichen Sehapparates

wird im Rahmen eines so genannten «21-Punkte-Programmes» untersucht, wie gut die Beweglichkeit der Augen ausgebildet ist und ob sie in alle Richtungen gleich gut schauen können. Zum zweiten wird mit einem «Van Orden-Stern» geprüft, wie die visuellen Informationen verarbeitet werden. Dazu werden Seheindruck und Handkoordination getestet, man zeichnet sozusagen den eigenen visuellen Output auf.

Das eigentliche Training geschieht über rund sechs Monate verteilt zu Hause und beim Optiker. Es werden alle zwei bis drei Wochen Besuche beim Fachmann vereinbart. Dort lernt man immer wieder neue Übungen für die vier Trainingsbereiche, die zu Hause täglich durchgeführt werden müssen. Für die Einheiten zu Hause sollte man rund 15 Minuten täglich ansetzen. Ausserdem muss ein Trainingsprotokoll geführt werden. Zweimal im Verlauf des ganzen Trainingsblockes findet eine Messsitzung statt. Dabei werden die Belastungsgrenzen der Au-

der ab. Jedoch soll man sich nicht überfordern. Es ist besser viele kleine Erfolge zu erleben als eine grosse Enttäuschung. Nach den Erfahrungen von Poffa Optik aus Aarau, die dieses Visual Training anbieten, kann man nach 3 bis 5 Trainingssitzungen mit ersten Erfolgen rechnen. Damit wird das Sehen entspannter und besser, was zu einer generellen Leistungssteigerung im Alltag führt.

Gerade bei Sportlern kann man sehen, wie wichtig leistungsfähige Augen für den Erfolg sind. Ballsportarten wie Baseball, Tennis oder Volleyball sind aufgrund der hohen Ballgeschwindig-

keiten nicht einfach zu spielen. Sie stellen hohe Anforderungen an die visuelle Wahrnehmung der Spieler. Darüber hinaus gilt es den raschen Ballwechsel immer unter Berücksichtigung von Vorschriften, teilweise komplexen Spielhandlungen und Zeitdruck auszuführen. In einer Untersuchung der Universität Bochum an mehr als 1000 Sportlern und Nichtsportlern wurde herausgefunden, dass Sportler höhere Sehleistungen vollbringen. Ausserdem konnte die Trainierbarkeit blickmotorischer Leistungen nachgewiesen werden. Visual Training kann also ein Schritt zum Erfolg sein.

ANZEIGE

**sehzentrum**  
ZÜRICH

Spezialisten für Ihre Augen

- > Sportoptik
- > Kinderoptik
- > Brillen
- > Kontaktlinsen
- > Visualtraining

Hürlimann Areal  
Brandschenkestrasse 150  
8002 Zürich  
Tel: 044 280 50 50

www.sehzentrum-zuerich.ch  
info@sehzentrum-zuerich.ch



## Gutschein für eine persönliche Sehanalyse

Die umfassende Sehanalyse im sehzentrum zürich berücksichtigt neben der präzisen Augenmessung ihre individuelle Aktivitäts- und Sehsituation.

Diese ganzheitliche Methode, verbunden mit der Anwendung der modernsten Messtechnologien ermöglicht Ihnen komfortables und stressfreies Sehen in allen Lebenslagen. Relaxed Vision eben!

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! 044 280 50 50

Der Wert der persönlichen Sehanalyse beträgt CHF 90.00, umfasst ein persönliches Gespräch und verschiedene augenoptische Messungen. Die Messdaten stellen wir Ihnen gerne beim Bezug einer Brille, Kontaktlinsen oder eines Visualtrainings zur Verfügung.

Gültigkeit 1 Jahr. Dieser Gutschein ist nicht kumulierbar mit anderen Aktionen oder Vergünstigungen im sehzentrum zürich.

ANZEIGE

Marken Kontaktlinsen zu den günstigsten nettopreisen.

nettollinsen.ch



# Linsen oder Brille: Nach dem Kauf ist vor der Pflege

Immer mehr Menschen tragen zumindest gelegentlich weiche Kontaktlinsen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Kontaktlinsen sind bequem – man spürt sie nicht am Auge, erschwinglich und einfach äusserst praktisch. Moderne, sauerstoffdurchlässige, gut verträgliche Materialien ermöglichen höchst komfortable Trageoptionen. Es gibt praktische Beweggründe, weil Kontaktlinsen im Alltag einfacher sind.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

So beim Sport oder wenn Kleinkinder an der Brille ziehen. Ausserdem beschlagen Linsen im Gegensatz zur Brille im Winter nicht. Auch aus ästhetischen Gesichtspunkten greifen viele Menschen zur Kontaktlinse – für manche Menschen ist eine Brille einfach ein unerwünschter Fremdkörper im Gesicht, sie passt nicht zu bestimmten Outfits und man kann nicht jede Sonnenbrille tragen.

Ob Eintages-Kontaktlinse, die nach einmaliger Nutzung weggeworfen wird, ob Dauertrage-Kontaktlinse, die bis 30 Tage ununterbrochen am Auge bleiben kann – für fast jeden Bedarf gibt es eine Lösung. Am weitesten ver-

breitet sind so genannte 4-Wochen-Austauschsysteme, bei denen man die Kontaktlinsen einen Monat lang benutzt und dann durch neue ersetzt. Der Kontaktlinsenspezialist berät und empfiehlt den jeweils geeigneten Kontaktlinsentyp. Wer nicht gerade Eintages Kontaktlinsen trägt, muss die Linsen nach jedem Tragen reinigen und desinfizieren. Führend und praktisch sind hier All-in-one Lösungen, bei denen man alle nötigen Pflegeschritte mit einer Lösung erledigen kann. Kontaktlinsentragen ist und bleibt ein ungetriebener Spass, wenn man einige einfache «Spielregeln» beachtet.

## «Wer nicht gerade Eintages Kontaktlinsen trägt, muss die Linsen nach jedem Tragen reinigen und desinfizieren.»

breitet sind so genannte 4-Wochen-Austauschsysteme, bei denen man die Kontaktlinsen einen Monat lang benutzt und dann durch neue ersetzt. Der Kontaktlinsenspezialist berät und empfiehlt den jeweils geeigneten Kontaktlinsentyp. Wer nicht gerade Eintages Kontaktlinsen trägt, muss die Linsen nach jedem Tragen reinigen und desinfizieren. Führend und praktisch sind hier All-in-one Lösungen, bei denen man alle nötigen Pflegeschritte mit einer Lösung erledigen kann. Kontaktlinsentragen ist und bleibt ein ungetriebener Spass, wenn man einige einfache «Spielregeln» beachtet.

Kontaktlinsen sitzen direkt auf dem

Augen, daher sollte man bei der Pflege ganz besonders sorgfältig sein. Denn die Tränenflüssigkeit enthält beispielsweise Salze, Proteine oder Fette, die sich auf den Linsen absetzen. Diese Ablagerungen stören die Sauerstoffdurchlässigkeit, machen die Linsenoberfläche rau und vermindern so letztlich den Tragekomfort. Man sieht nicht mehr so gut, spürt die Kontaktlinsen am Auge, die komfortablen Tragezeiten verringern sich. Im schlimmsten Fall können die Ablagerungen sogar zu Infektionen der Augen führen. Dies kann durch einige einfache Pflegeschritte, die nach jedem Tragen durchgeführt werden, verhindert werden. Grundsätz-

lich gilt, dass man bei jedem Produkt die jeweilige Empfehlung der Hersteller (Packungsbeilage!) beachten sollte.

Zunächst gehört das gründliche Händewaschen unbedingt dazu. Vor jedem Hautkontakt mit den Linsen sollte man sich die Hände waschen. Fassen Sie ihre Kontaktlinsen nur mit trockenen, sauberen, fett- und seifenfreien Händen an. So können sie ganz einfach verhindern, dass Bakterien, Fett, Schmutz und Reinigungsmittel auf die Linsenoberfläche gelangen. Schon im Wasser können gefährliche Keime lauern, die sich auf den Linsen festsetzen und bei unzureichender Pflege sogar weitervermehren können. Der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands weist sogar explizit darauf hin, dass gerade weiche Kontaktlinsen nicht mit Wasser in Berührung kommen sollten. Deshalb sei es ratsam, beim Duschen, Baden oder Schwimmen die Linsen herauszunehmen. Alternativ kann man beim Schwimmen auch auf Eintages-Kontaktlinsen ausweichen.

Der zweite Pflegeschritt ist idealerweise eine manuelle Reinigung der Kontaktlinsen. Durch das manuelle Reiben der Linse werden neben Schmutzpartikeln bereits 90% der Keime von



der Kontaktlinse entfernt. Spült man die Linsen dann noch sorgfältig ab, so werden weitere 90% der dann noch verbleibenden Keime weggeschwemmt. Durch diese beiden Schritte, Reiben und Abspülen, wird die Zahl der auf der Linse sitzenden Keime um 99% reduziert! Aus diesem Grund empfehlen viele Kontaktlinsenspezialisten, die Linsen nach dem Tragen abzureiben und abzuspülen, obwohl in den Hersteller-Empfehlungen vieler modernen All-in-one Lösungen auf diese Schritte verzichtet wird.

Der letzte Pflegeschritt ist die Einlagerung der Kontaktlinsen in einer desinfizierenden Aufbewahrungslösung.

der Kontaktlinse, die Sehschärfe und der Zustand des Tränenfilms und andere Parameter überprüft.

### Brillenreinigung

Brillen träger brauchen ihren Sehstellen indessen nicht ganz so viel Pflege zuteil werden zu lassen. Trotzdem ist die Brille, sowohl Gestell wie auch Gläser, von Zeit zu Zeit für eine Reinigung dankbar. Vorab gilt, dass Papiertaschentücher zur Brillenpflege jedoch nicht geeignet sind, weil sie im Verbund mit Staub und Sand eher wie Schleifpapier wirken können. Für die Brillenglasreinigung zwischendurch sind Mikrofasertücher wesent-

## «Für die Brillenglasreinigung zwischendurch sind Mikrofasertücher geeignet.»

Diese Lösungen sind dabei so formuliert, dass sowohl eine effiziente Desinfektion der Kontaktlinsen und gleichzeitig aber auch eine gute Verträglichkeit der Lösung am Auge gewährleistet sind. Daher ist es wichtig, die angegebenen Einlagerungszeiten einzuhalten. Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Pflege des Aufbewahrungsbehälters. Es macht wenig Sinn, sauber gereinigte Kontaktlinsen in einen verschmutzten Behälter einzulagern. Die Reinigung des Behälters sollte nicht mit Wasser geschehen, sondern mit der gleichen Desinfektionslösung, mit der die Linsen gepflegt werden. Alle diese Pflegeschritte klingen zunächst sehr aufwendig; sie werden Ihnen aber bald ebenso wie Abschminken und Zähneputzen in Fleisch und Blut übergehen. Abschliessend sollten alle Kontaktlinsenträger regelmässig zur Nachkontrolle gehen. Mit weichen Linsen sollte der Kontaktlinsenspezialist alle sechs Monate aufgesucht werden. Bei diesen vorsorglichen Kontrollterminen wird beispielsweise der Sitz

lich besser geeignet. Für die regelmässige Reinigung gibt es spezielle Brillenpflegemittel und -reinigungssprays aus dem Optikfachgeschäft. Sowohl Kunststoff- als auch Mineralgläser werden mit diesen schonend und gründlich gereinigt. Die gründliche Reinigung für die ganze Brille findet im Ultraschallbad statt. Hierbei wird die Brille in eine Spezialwanne gelegt und Ultraschall reinigt sie im Flüssigkeitsbad vollständig. Ausserdem kann der Optiker auch gleich einen Blick darauf werfen, dass alle Schrauben fest sitzen und nichts verbogen ist. Übrigens kann man schon beim Hinlegen seiner Brille etwas gegen den Kontakt der Gläser mit dem Untergrund tun, was Kratzern und Verunreinigungen vorbeugt. Die Brille muss so liegen, dass sie nicht nach vorne auf die Gläser kippen kann. Das geschieht bei gängigen Fassungen dergestalt, dass man die Brille auf den Rücken legt, die Unterseite der Gläser also nach oben zeigt. Die Bügel kann man dabei noch leicht einklappen.

### WUSSTEN SIE SCHON...

...dass die Brille ein anerkannt wichtiges Accessoire ist sowohl für die Dame als auch den Herrn? Während der 12-tägigen Ausbildung zum Imageberater bei der Typ Akademie in Unterägeri müssen die Adepten auch die Frage nach der richtigen Brille für ihre Kundinnen oder Kunden richtig beantworten lernen.



ANZEIGE



**Zum scharfen Aug AG**

[www.augag.ch](http://www.augag.ch)

Rathausgasse 16

CH-5402 Baden, Tel. 056 210 05 55

**Brillen und Brillen nach Mass. Kontaktlinsen für den Tag und Nachtlinsen.**

# Ernstere Augenkrankheiten sind oft schmerzlos

Die Gesundheit unserer Augen sollte uns am Herzen liegen. Denn es gibt zahlreiche Krankheiten, die die Augen treffen können. Schon vergleichsweise «kleine» Probleme haben sehr lästige Auswirkungen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB



Das ist beispielsweise bei trockenen Augen der Fall, wenn der Funktionskreislauf der Tränenflüssigkeit versagt. Hier können die Augen morgens wie verklebt wirken. Ausserdem brennen sie und sind deutlich sichtbar gerötet. Ursache ist die fehlende Tränenflüssigkeit, die eine Nährflüssigkeit für Binde- und Hornhaut ist. Laut dem Schweizer Optikverband ist einer der möglichen Auslöser das Arbeiten am Computer in klimatisierten, überheizten oder verrauchten Räumen. Wer an trockenen Augen leidet, muss zunächst etwas gegen die Trockenheit tun. Dazu verwendet man benetzende Augentropfen. Daneben kann die Umstellung der Ernährung unterstützend wirken. Insbesondere sind genügend Omega-3-Fettsäuren wichtig. Diese sind in Lachs oder Thunfisch enthalten, aber auch als Kapseln erhältlich.

Sehr häufig kommt auch die Bindehautentzündung vor. Sie wird meist durch Bakterien, Viren

**«Wer an trockenen Augen leidet, muss zunächst etwas gegen die Trockenheit tun. Dazu verwendet man benetzende Augentropfen.»**

oder eine allergische Reaktion ausgelöst. Die Augen jucken und brennen stark oder man hat das Gefühl einen Fremdkörper darin zu haben. Ein Besuch beim Arzt ist in jedem Fall anzuraten. Meist werden antibiotische Augentropfen gegeben, die rasche Besserung versprechen.



Ernstere Erkrankungen des Auges sind die bekannten Krankheiten Grüner Star, Grauer Star und altersbedingte Makuladegeneration. Alle treten vergleichsweise häufig auf. Der Grüne Star wird gemeinhin auch als Glaukom bezeichnet. Er führt oft zur Erblindung der Betroffenen. In der Schweiz sind zwei von hundert Menschen über vierzig betroffen, die genaue Krankheitsursache ist noch unklar. Und obwohl bei rechtzeitiger Behandlung das Augenlicht gerettet werden kann, ist der Grüne Star in unserem Kulturkreis die Hauptursache für eine Erblindung. Ursache dieser Krankheit ist ein zu hoher Augeninnendruck, weil das im Auge gebildete Kammerwasser nicht mehr genügend abfliessen kann. Der steigende Innendruck drückt und schädigt zuerst den Sehnerv, weil dieser am druckempfindlichsten ist. Der Vorgang ist erst noch schmerzlos. Deshalb ist ab dem 40. Lebensjahr eine regelmässige Kontrolle des Augeninnendruckes wichtig. Heute erfolgt diese berührungslos mit einem Luftstrahl. Der Grüne Star kann im Frühstadium noch mit Augentropfen behandelt werden. Ist er fortgeschritten, hilft

**«Ernstere Erkrankungen des Auges sind die bekannten Krankheiten Grüner Star, Grauer Star und altersbedingte Makuladegeneration.»**

nur noch eine Operation oder Laserbehandlung. Ist der Sehnerv aber erst einmal geschädigt, kann er nicht mehr repariert werden.

Meist in fortgeschrittenem Lebensalter kann man es zudem mit dem Grauen Star oder Katarakt zu tun bekommen. Hierbei trübt sich die Augenlinse zunehmend milchig-weiss ein, weil der menschliche Stoffwechsel in fortgeschrittenem Alter langsamer abläuft. Die Wahrnehmung wird zunehmend nebliger und ausserdem steigt die Empfindlichkeit für Blendungen. Man glaubt zuerst durch einen Schleier zu sehen, der mit der Zeit immer dichter wird. Vom so genannten Alterskatarakt sind beinahe alle Menschen mehr oder weniger stark betroffen. Die einzige Behandlungsmethode ist eine Operation. Hierbei wird die natürliche Augenlinse durch eine künstliche Linse ersetzt. Mittlerweile haben diese Intraokularlinsen nicht nur einen UV-Filter, sondern auch einem Filter gegen besonders energiereiches blaues Licht. Das senkt die Gefahr an der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) zu erkranken.

Diese dritte der verbreiteten Augenkrankheiten ist ebenfalls im höheren Lebensalter häufiger. Sie kommt daher dass zahlreiche Sinneszellen im Zentrum des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, eben der Makula, absterben. Die Folgen sind ein eingeschränktes Sehvermögen bis hin zum Totalverlust des Gesichtssinns. Als erste Anzeichen können verschwommene Flecken in der Mitte des Gesichtsfeldes gelten, die immer grösser werden. Auch die AMD verläuft ohne Schmerzen. Deshalb sollte man besonders gut auf Veränderungen im Blickfeld achten, schreibt der Schweizer Optikverband. Jedoch kann der Augenarzt bereits das Frühstadium erkennen.

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Sie eine Fachperson fragen können, wenn Sie wissen wollen, ob ihre Brille wirklich zu ihnen passt? Die Beratung Perfect Image an der Zürcher Forchstrasse offeriert eine Brillenberatung. Dabei werden in einer halben Stunde ihre Brillen anhand ihrer Physiognomie, Stil-Mischung und Farbtyps beurteilt. [www.perfect-image.ch](http://www.perfect-image.ch).

ANZEIGE



**JETZT VERFÜGBAR**

**3 Schritte zu mehr Sicherheit beim Kontaktlinsentragen**

Durch manuelle **Reinigung** und **Abspülen** werden 99 % aller Keime von der Kontaktlinse entfernt<sup>1</sup>.

COMPLETE® mit der EASY RUB™-Formel verbindet effektive Reinigung mit der überzeugenden Wirkung einer sechsständigen **Desinfektion**.

Für wirklich saubere Kontaktlinsen – für mehr Gesundheit – für mehr Tragekomfort.

[www.amo-eyecare.com](http://www.amo-eyecare.com)

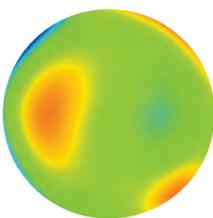




Die Z-View®-Untersuchung dauert ungefähr eine Minute.



Mit der Z-View®-Untersuchung werden die individuellen Qualitäten Ihrer Augen ermittelt.



Das Ergebnis der Z-View®-Untersuchung ist ein iPrint – ein individuelles und umfassendes Rezept.



Ihr individuelles, hochauflösendes iZon® Glas wird hergestellt.

## DAS REZEPT UND iPRINT™

Mit dem Z-View® Aberrometer kann Ihr Augenoptiker innerhalb einer Minute die für Ihre neuen, hochauflösenden iZon® Brillengläser erforderlichen Werte ermitteln. Dieses erstellte, individuelle und umfassende Rezept ermöglicht Korrekturen, die bisher nicht möglich waren. Ein zusätzlich erstellter, detaillierter iPrint ermöglicht eine optische Übersicht der einzigartigen, mikroskopischen Unregelmäßigkeiten des Auges, die bisher zu einer Verminderung des Sehvermögens oder zu Störungen führen konnten. Nur hochauflösende iZon® Gläser basieren auf Ihrem eigenen iPrint. Ihr Sehvermögen wird optimiert. Sie sehen besser als je zuvor.



**KLARER**  
GESTOCHEN SCHARF SEHEN

**SCHÄRFER**  
VERBESSERTE TIEFE

**iZON™** - BESSER SEHEN BEI  
Eyeglasses

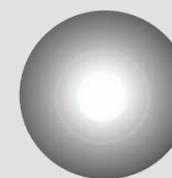
Nichts lässt sich mit der Sehqualität vergleichen, die Sie mit den revolutionären neuen, hochauflösenden iZon® Gläser erhalten. Zum ersten Mal sehen Sie die Welt durch Brillengläser, die speziell für Ihre Augen angefertigt wurden. Sie sehen klarer, schärfer und detaillierter als Sie es sich je vorgestellt haben. iZon® Kunden haben dies als hochauflösendes Sehen bezeichnet. Es ist wie der Unterschied zwischen normalem Fernsehen und HDTV. Hochauflösendes Sehen bietet auch wichtige Sicherheitsvorteile, z.Bsp. beim Autofahren in der Nacht. Da die hochauflösenden iZon®



Flimmern

Sternchen

Blendung



Diese iZon® Gläser können Flimmern, Sternchen und Blendungen verringern.

### Weitere Infos bei Ihrem iZon®-Spezialisten:

Aarau, Urech Optik AG  
www.urech.ch

Baden, Augenoptik Kuhn  
www.kuhnoptik.ch

Basel, Beyeler Optik  
www.beyeler-optik.ch/news

Basel, Ramstein Optik  
www.ramstein-optik.ch

Basel, Schneider Optik AG  
www.optik-schneider-basel.ch

Bern, Bärtschi Optik  
www.baertschi.ch

Brugg, Bloesser Optik AG  
www.bloesser-optik.ch

Bulle, Espace Vision SA  
www.espacevision.ch

Bulle, Fleury Opticiens SA  
www.fleury-optic.ch

Huttwil, Wegmüller Optik AG  
www.handle.li

Kirchberg, Liechti Uhren-Optik AG  
www.liechti-optik.ch

Landquart, Castelberg Optometry  
www.castelberg-optik.ch

Lausanne, Bodo Optique Schmidt  
www.bodo.ch

Lausanne, Optic 2000  
www.optic2000.ch

Luzern, Kost & Brechbühl  
www.kost-brechbuehl.ch

Nyon, Optique de la Combe SA  
lacombe@maxivue.ch

Pfäffikon, Seedamm Optik AG  
seedamm-optik@bluewin.ch

Rapperswil, Mächler Brillen und Contactlinsen AG, maechler-optik@bluewin.ch



**STÄRKERE FARBE**  
Wahrnehmung

**INTENSIVER**  
Stärkere Farben und Kontraste

## TAG UND NACHT

Gläser Probleme minimieren, die durch Abbildungsfehler des Auges entstehen (z. B. Flimmern), wird auch das Sehvermögen für das Fahren bei Nacht verbessert. Flimmern, „Sternchen“ und Blendungen können verringert werden. In klinischen Studien mit einem zertifizierten Simulator für Nachtfahrten konnten iZon® Träger, die mit 90 km/h fahren, einen Fußgänger auf der Straße im Durchschnitt 6 Meter früher erkennen. Dies entspricht einer deutlichen Verbesserung der Wahrnehmungs-/Reaktionszeit.

## EINSTÄRKEN- UND GLEIT-SICHTGLÄSER

Wenn Sie sich für eine neue Brille entscheiden, bieten Ihnen die hochauflösenden iZon® Gläser höchste Sehqualität. Dies gilt auch dann, wenn Sie über 40 Jahre alt sind und iZon® Gleitsichtgläser benötigen. Die hochauflösenden, iZon® Gleitsichtgläser ermöglichen die nahtlose visuelle Korrektur für den Nah-, Fern- und Zwischenbereich des Sichtfelds. Da nur die iZon® Gläser auf Ihrem individuellen iPrint basieren, werden Sie die Welt in nie zuvor erlebter hoher Auflösung sehen.



Hohe Auflösung mit iZon® Gläser

## BESTE SEHQUALITÄT, HÖCHSTER TRAGE-KOMFORT

Trotz all dieser Vorteile unterscheiden sich hochauflösende iZon® Gläser hinsichtlich ihrer Dicke und Gewicht nicht von herkömmlichen Brillengläsern.

Sie erhalten dünne, leichte Hochindexgläser, die für die von Ihnen gewünschte Brille angefertigt werden. Darüber hinaus verfügen die iZon® Gläser über UV-Schutz, sind kratzfest und weisen eine Antireflex Beschichtung auf.



Durch UV-Beständigkeit, Kratzfestigkeit und eine Antireflex Beschichtung verfügen die iZon® Gläser über ein integriertes Gütesiegel.

Ohne iZon® Gläser



Mit iZon® Gläser



Mit hochauflösenden iZon® Gläsern können Sie bei Nacht sicherer fahren.

Fragen Sie noch heute Ihren Augenoptiker nach den innovativen neuen, hochauflösenden iZon® Gläser. Erleben Sie selbst, was Sie bisher verpasst haben.



Powered by iPrint™

Riehen, Augen-Optik Stefan Frei  
www.freioptik.ch

Romanshorn Baldinger Optik AG  
www.baldinger-optik.ch

Schaffhausen, Richli Optik AG  
www.richlioptik.ch

Schlieren, Auer Optik  
info@auer-augenoptiker.ch

Schwyz, Bruhin Optik  
www.bruhinoptik.ch

St. Gallen, Ryser Optik AG  
www.ryseroptik.ch

St. Moritz, Wagner Optik  
www.optik-wagner.ch

Thun, Optik Thoma  
www.optikthoma.ch

Thun, Volz Optik AG  
www.volz.ch

Volketswil, Vogt Optik Volki-Land AG  
www.vogt-optik.ch

Wallisellen, Gut Optik  
www.gutoptik.ch

Wil (SG), Bischof Optik  
www.bischofoptik.ch

Winterthur, Eisen Optikergeschäft  
www.eisen-optiker.ch

Zürich, Baldinger Optik AG  
www.baldinger-optik.ch

Zürich, Burri Optik  
www.burrioptik.ch

Zürich/Oerlikon, Peter & Bosshard AG  
www.pboptik.ch

www.izon.ch

# Brillen machen schön

Die Brille – und erst recht im Sommer die Sonnenbrille – ist heute für viele Menschen ein fester Teil ihres Erscheinungsbildes. Die grosse Vielfalt an Brillenmodellen erleichtert dabei die Auswahl der modisch passenden Brille zum eigenen Typ. Denn wie bei der Mode steht auch bei der Brille nicht jedem alles. Die Auswahl der optisch richtigen Gläser ist Sache der ausgebildeten Fachleute, die Auswahl des richtigen Brillengestelles sollte man mit ebensoviel Sorgfalt vornehmen. Denn die Wahl der richtigen Brille kann das Erscheinungsbild eines Menschen optimieren und seinen Charakter unterstreichen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB



## WUSSTEN SIE SCHON...

...je dicker die Gläser einer Brille sind, umso schwerer ist sie? Auch Kunststoffgläser bringen ab einer gewissen Sehstärke einiges an Gewicht zusammen. Da ist es wichtig, dass die Nasenauf- lage der Brille möglichst gross ist, um keine Druckstellen zu hinterlassen. Deshalb gibt es Na- senauflagen aus besonders flexiblen und weichen Materialien.

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass wir im Leben die Augenlider 415 Mio. mal aufschlagen?

Entsprechend ist ein kleiner Exkurs in die Farb- und Stilberatung hier an der richtigen Stelle. So gibt es für jeden Menschen ein natürliches Kolorit, das sich aus den Farben von Haut, Haaren und Augen zusammensetzt. Hierzu gilt es eine passende Brillenfarbe auszuwählen. Die Grundgedanken dieser Farbberatung gehen übrigens auf den Schweizer Künstler Johannes Itten zurück, schreibt der Fachverband FSFM auf seiner Website. Dieser hatte schon in den zwanziger Jahren die Entdeckung gemacht, dass es einen engen Zusammenhang zwischen bestimmten Farbharmonien und Menschentypen gibt. In den USA wurde aus diesen Beobachtungen die heutige Farbanalyse- Lehre weiterentwickelt.

tonige Farben am besten, der Frühlingstyp dagegen frische, helle und erdige Farben mit warmem Unterton. Für den sommerlichen Farbcharakter gibt es pudrige, gedämpfte und pastellige Farben in kalten Tönen, im Herbsttyp sind satte reiche und erdige Farben warmer Tönung angesagt. Dabei sind auch Kombinationen möglich. Wer sich bei der Farbwahl der Brille nach diesen Grundsätzen richtet, kann einen positiven Akzent in seinem Gesicht setzen. Oftmals haben viele Augenoptiker im Rahmen freiwilliger Ausbildungen schon solche Stilberatungskurse besucht und wählen die für den Kunden vorteilhaften Farben aus.

Neben der Farbe ist aber auch die Form und das Material der Brille ein

**«Der Schweizer Künstler Johannes Itten hatte schon in den zwanziger Jahren die Entdeckung gemacht, dass es einen engen Zusammenhang zwischen bestimmten Farbharmonien und Menschentypen gibt.»**

Diese teilt die Menschen in zwei Grundtypen auf, die entweder kalte Farbtöne mit einem blau/pink-Unterton oder warmtonige Farben mit gold-orange-Unterton haben. Daraus werden vier Farbfamilien abgeleitet, die nach den Jahreszeiten benannt sind. Jede der vier Farbfamilien beinhaltet andere Farbkombinationen und Tönungen, die zu den jeweiligen Menschen am besten passen. Der Wintertyp trägt dabei klare, leuchtende aber kalt-

wichtiges Gestaltungselement. Grundsätzlich geben die Gesichtsformen schon einmal bestimmte Designs vor. So sollte man bei einer eher länglichen Gesichtsform keine tief nach unten gezogenen Brillenformen tragen. Markant eckige Gesichter brauchen nicht mehr mit betont kantigen Brillen unterstrichen zu werden. Der Brillenhersteller Zeiss hat vor einigen Jahren einmal eine tiefgehende Analyse durchgeführt. Dazu wurden die stilisti-

schen Vorlieben und die ästhetische Formensprache von Brillenfassungen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass die Brille zuallererst «typgerecht» sein sollte, noch vor den Kriterien Mode, Design, Tragekomfort und Preis. Dabei repräsentiert eine solchermassen «typgerechte» Brille fast schon die Weltanschauung der Trägerin oder des Trägers. Zeiss arbeitete verschiedene Gruppen heraus, die als ein gewisses Ordnungsraster dienen sollen.

Die modisch manchmal durchaus umstrittene Doppelstegbrille beispielsweise symbolisiert demnach einen «Spezialisten». Sie vereint geometrische Grundformen wie Kreis und Linie in einer kompakten Struktur. Damit betont sie gemäss Zeiss das «Wissen» und entspricht darüber hinaus seit Jahrzehnten dem «ästhetischen Ideal» vor allem älterer Technokraten, Ingenieure, Wissenschaftler, und – je nach Ressort – auch älterer Politiker. Ganz anders die

**«Die Brille sollte zuallererst «typgerecht» sein.»**

«Diven», bei denen die Brille Glamourgegenstand und schmückendes Beiwerk zum Gesamtauftritt ist. Im Vordergrund stehen die Abgrenzung von der vermeintlichen Masse und der Wunsch nach Bewunderung. Runde oder ovale Brillenformen dagegen findet man wieder im Gesicht von «Einfühlsamen», die sich in medizinischen oder sozialen Berufen engagieren. Auch die Optiker kennen Typologien. Manche teilen die Kunden nach einer einfachen Methode ein und unterscheiden zwischen dem M-Typ und dem F-Typ. Das M steht für Mode und umschreibt einen Kundenkreis, der vor allem auf Aussehen und modische Aussagekraft der Brille wert legt. Der F-Typus schaut mehr auf die Funktion und den Sehkomfort. Hier dürfen die Brillen teurer sein, andererseits werden die modischen Modelle öfter gewechselt.

Die Branche gibt sich ersichtlich alle mögliche Mühe, für die Kunden zielgruppengerechte Produkte anzubieten. An Beratung hat es ebenfalls keinen Mangel. Doch am Ende ist die Brille stets die eigene Wahl und man nimmt sie mit nach Hause. Dort stellt sich dann manchmal in Ruhe heraus, was man im Laden nicht gleich gesehen hat – das das Modell vielleicht zu markant oder ausgefallen ist oder doch nicht so bequem sitzt. Deshalb ist es wichtig, sich mit der Wahl des richtigen Gestelles Zeit zu lassen. Ein Brillengestell wirkt im gut ausgeleuchteten Optikergeschäft manchmal anders als im Alltag. Es ist spannend, einmal mit verschiedenen Modellen herumzuprobieren, wie man aussieht. Die Spannweite verschiedener Stile, die man plötzlich auf der Nase hat, ist riesig. Und dann ist die Frage da, welche die beste und schönste ist. Vielleicht doch einmal etwas anderes, flotteres oder eleganteres? Probieren geht auch beim Brillenkauf über studieren. Die Auswahl aber sollte in Ruhe erfolgen und ernüchert vom Rausch der Möglichkeiten. Nur dann wird die Brille auch im Alltag halten, was man von ihr verlangt – treue und zuverlässige Begleitung zu sein, die immer eine gute Figur macht.

Bei Sonnenbrillen kann man dagegen ruhig einmal auftragen. Hier hat man vor allem als Kontaktlinsenträger grösste Freiheiten und kann sich ein cooles Modell für die heissen Tage des Jahres herausuchen. Auf jedem Fall muss man aber darauf achten, dass der UV-Schutz gewährleistet ist. Und wer sich optische Gläser mit Sonnentönung anfertigen lässt, geniesst den Komfort einer Sichtbrille und die Schutzwirkung einer Sonnenbrille in einem. Das lässt sich auch gut mit einem Gestell verbinden, dass eine Abwechslung zur normalen Sichtbrille ist. Wie auch überhaupt mehrere Brillen nicht nur eine Sicherheitsreserve, sondern auch praktisch sind und für jede Gelegenheit das eigene Outfit gezielt abrunden können.

ANZEIGE

www.szb.ch



**Hilfe für taubblinde Menschen.**

**PC 90-1170-7**

Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZB



Inserat dank grosszügiger Unterstützung realisiert.

# Augen müssen vor UV-Strahlen der Sonne geschützt werden

Die Augen gehören zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Umso mehr muss man im Sommer auf sie Acht geben, wenn man draussen an der Sonne ist. Denn je intensiver die Sonnenstrahlung, desto mehr UV-Licht trifft auf Augen und Haut. Beide müssen geschützt werden. Die Haut vor dem Sonnenbrand, die Augen vor dem Grauen Star. Denn diese Augenkrankheit kann eine Spätfolge sein, wenn das Auge zu lange oder zu intensiv ungeschützt UV-Strahlen ausgesetzt wird.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Vor allem in den Bergen auf Schnee oder in Wassernähe werden die Augen besonders belastet, weil reflektierende Oberflächen die Strahlung verstärken. Und im Süden gilt, dass Schutz auch bei bewölktem Himmel nötig ist. Immerhin kommen noch ge-

Messzahl ist international festgelegt. Sie gibt an, mit welchem Spitzenwert an sonnenbrandwirksamer UV-Strahlung man am Boden rechnen muss. Je höher der UVI steht, umso grösser die Gefahr für Augen und Haut. An wolkenlosen Tagen wird der Spitzenwert zur Mittagszeit erreicht. Der UVI hängt direkt vom Sonnenstand ab. Deshalb

**«Bei nur dunkel oder bunt getönten Gläsern gibt es keinen richtigen UV-Schutz. Dann geht die Pupille besonders weit auf und es kommt viel schädliche UV-Strahlung ins Auge und auf die empfindliche Netzhaut.»**

gen 50 Prozent der Strahlen durch. Für Kinder und Jugendliche sind Sonnenbrillen besonders wichtig. Der Eigenschutz der Augen ist nämlich noch nicht genügend ausgebildet. Und Babys unter einem Jahr sollten gar keinen Kontakt mit direktem Sonnenlicht bekommen.

Um sich ein wenig orientieren zu können, gibt es den UV-Index. Diese

ändert er sich am stärksten mit dem Sonnenstand und der geografischen Breite, schreibt das Kantonale Labor Baselland.

Die Vorhersage für den UV-Index in der Schweiz findet sich übrigens unter [www.uv-index.ch](http://www.uv-index.ch). Auf dieser Website kann man den aktuellen Wert für die ganze Schweiz ablesen. Je nachdem wo der Index steht, ist ein unterschiedlich



#### WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Blickkontakt zur Körpersprache gehört? Menschen können darüber zahlreiche Aussagen machen. Wer in einem Gespräch desinteressiert ist, schaut den Sprecher selten an. Dagegen werden besonders bedeutsame Aussagen mit der Suche nach direktem Blickkontakt unterstrichen.



starker Schutz notwendig. Liegt der UV-Index unterhalb von drei, braucht es keinen Schutz. Zwischen drei und fünf wird ein Sonnenschutz mit Hut oder Kappe, T-Shirt, Sonnenbrille und Sonnencreme (für empfindliche Menschen) empfohlen. Der höchste Wert liegt allerdings bei 11 und das bedeutet eine extreme Strahlungsstärke. Man sollte dann den Aufenthalt im Freien möglichst vermeiden.

Bei der Sonnenbrille muss man darauf achten, dass sie gut anliegt und einen vollständigen UV-Schutz bietet.

Das heisst, die Gläser müssen 100 Prozent der UV-Strahlung bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometer abblocken. Nur so wird das Auge komplett geschützt. Am besten ist man beraten, wenn man auf das UV-400 Zeichen oder das europäische CE-Kürzel auf den Gläsern achtet. Bei nur dunkel oder bunt getönten Gläsern gibt es manchmal keinen richtigen UV-Schutz. Dann geht die Pupille besonders weit auf und es kommt viel schädliche UV-Strahlung ins Auge und auf die empfindliche Netzhaut.



ANZEIGE

## Kontaktlinsen bis 70% günstiger

# go4lens.ch

scharf sehen scharf kalkulieren

Acuvue Focus Dailies Soflens Proclear Biomedics AirOptix

saldo Heft Nr. 2 Feb. 07 ... wer Monatslinsen benutzt fährt mit [go4lens.ch](http://go4lens.ch) am günstigsten !!!



# Die Welt der Kontaktlinsen bietet für fast jeden etwas Gutes

Nicht umsonst sind Kontaktlinsen heute mehr als eine Ergänzung und Alternative zur Brille. Viele Menschen ziehen sie einer Brille vor, weil die Optik einfach besser ist – man sieht nämlich nichts von der Sehkorrektur. Die Kontaktlinse ist sozusagen erwachsen geworden und hat sich im Markt etabliert. Doch nicht in allen Fällen kann man mit einer Kontaktlinse den bestehenden Sehfehler korrigieren. Und Kontaktlinsen wollen sorgfältig gepflegt werden, damit es keine Probleme mit den Augen gibt.

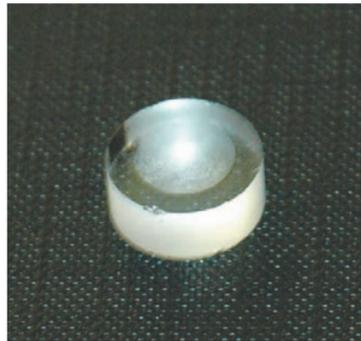
TEXT: ALEXANDER SAHEB

Ein weiterer grosser Vorteil von Kontaktlinsen ist das freie Gesichtsfeld. Weil sie direkt auf dem Auge liegen, liefern sie ein unverfälschtes Abbild der Umwelt. Eine Brille vergrössert bei Weitsichtigkeit sowohl das Gesehene als auch die Augen des Trägers. Umgekehrt verkleinert eine Kurzsichtigkeitsbrille in beide Richtungen. Kontaktlinsen zeigen diese optischen Effekte

**«Sowohl Übersichtigkeit als auch Kurzsichtigkeit und selbst Hornhautverkrümmungen können mit Linsen korrigiert werden.»**

nicht. Gemäss Informationen des Schweizer Optikverbandes SOV erleichtern sie auch das räumliche Sehen. Gerade bei Sportlern sind sie deshalb beliebt. Mittlerweile gibt es eine grosse Vielfalt von Linsen mit ganz unterschiedlichen Eigenschaften und Vorteilen. Sowohl Übersichtigkeit als auch Kurzsichtigkeit und selbst Hornhautverkrümmungen können mit Linsen korrigiert werden. Auch für Alterssichtige gibt es Linsen mit der passenden Korrektur. Die Auswahl der eigenen Linse sollte aber eben wegen dieser Vielfalt sorgfältig, überlegt und mit Beratung und Hilfe von Fachpersonen erfolgen.

Grob zerfällt die Kontaktlinsenwelt in harte und weiche Linsen. Die ersten harten Linsen gab es schon 1950. Sie waren aus Plexiglas und deshalb gut verträglich, unempfindlich gegen Kratzer und konnten bereits den ganzen Tag getragen werden. «Hart» (oder formstabil) heissen sie deshalb, weil sie auf dem Auge ihre Form nicht verändern und sich anders als «weiche» Linsen nicht der Augenhornhautform an-

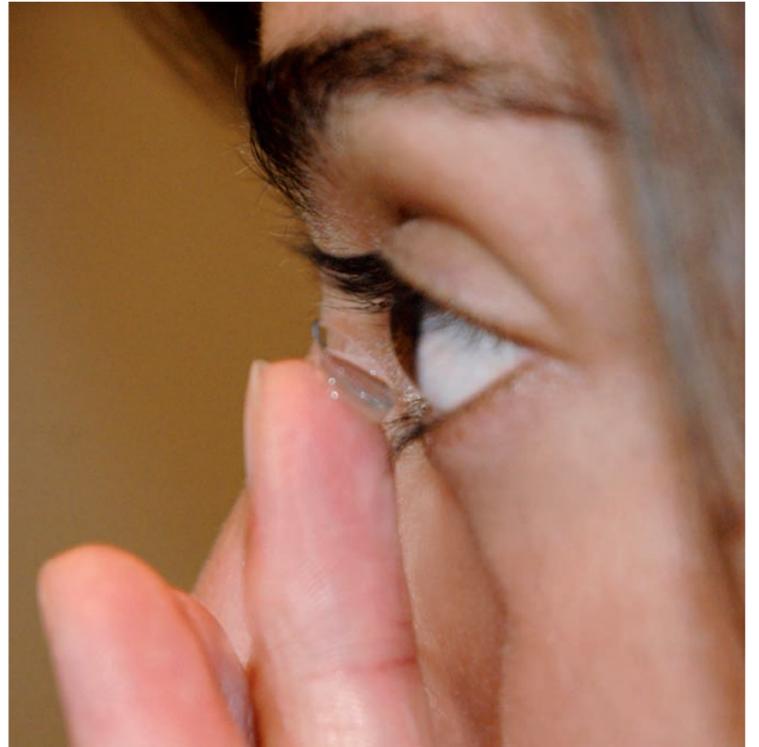


Rohe Kontaktlinse - Galifa

passen. Harte Linsen dienen deshalb zur Korrektur von Hornhautverkrümmungen, weil sie diese genau ausgleichen können. Ab 1980 wurde ihr Material verbessert und stark sauerstoffdurchlässig sowie etwas weicher. Damit stieg der Tragekomfort enorm an. Heute können kleine bis mittlere Hornhautverkrümmungen sogar mit Standardlinsen «ab der Stange» aus-

dem harten Linsensortiment ausgeglichen werden. Sie haben einen Durchmesser von 8 bis 11 Millimetern und sind damit kleiner als die weichen Linsen, was den Tränenfilm auf dem Augapfel weniger stark beeinflusst.

Die Vorteile harter Linsen sind ihre lange Lebensdauer, ihr vergleichsweise geringer Pflegeaufwand und die einfache Handhabung. So können diese Linsen über drei Jahre lang halten. Die Pflegemittel schlagen jährlich mit rund 120 Franken zu Buche. Allerdings benötigen sie eine längere Eingewöhnungszeit im Auge, da sie nicht so weich und flexibel sind wie weiche Linsen und deshalb anfangs eher spürbar sind. Gerade das ist bei den weichen Linsen kaum der Fall, deren Entwicklung in den siebziger Jahren ihren Anfang nahm. Diese sind im besten Fall nicht zu spüren. Ihr Durchmesser liegt zwischen 13 und 15 Millimetern. Sie bestehen aus einem Kunststoff, der bis zu 85 Prozent Wasser enthalten kann. Weiche Linsen werden rasch getragen, müssen sorgfältiger als harte gepflegt werden und haben eine kürzere Lebensdauer. Maximal kann diese bei entsprechenden Modellen ein oder zwei Jahre betragen. Stark durchgesetzt haben sich aber Linsen mit wesentlich kürzeren Halbwertszeiten. Mittlerweile gibt es solche die nur für einen Tag verwendet werden sollen, andere halten eine oder zwei Wochen oder einen Monat. Diese Vielfalt erlaubt auch den kombinierten Einsatz von Brille und Linsen, so dass man beispielsweise die Brille im Büro und die Linsen beim Sport trägt oder umgekehrt. Die Eintageslinsen benötigen ausserdem nicht die aufwendige Pflege, die bei den an-



deren Modellen leicht zu Pflegemittelkosten von bis zu 400 Franken im Jahr führen kann. Bedingt durch den vergleichsweise hohen Materialverbrauch sind die Kosten für weiche Linsen aber auf lange Sicht höher als für eine Brille oder harte Linsen. Ausserdem können sie nicht bei allen Arten von Fehlsichtigkeiten eingesetzt werden.

Wenn es um komplexere Korrekturen des Sehvermögens geht die beispielsweise mit zunehmendem Lebensalter auftreten, gibt es mittlerweile auch bifokale Kontaktlinsen, die zwei verschiedene Korrekturbereiche haben. Sie

und ein Fernbild, aber das Gehirn lernt rasch nur das jeweils wichtige wahrzunehmen. Hier ist die Eingewöhnungszeit kürzer, weil es sich meist um weiche Linsen handelt. Vor allem hat man aber in beiden Schärfbereichen das volle Gesichtsfeld. Jedoch sind die meisten dieser Linsen nicht zum nächtlichen Autofahren geeignet, weil sich dann die beiden Bilder stören können.

Eine andere Spezialität sind die Nachtlinsen oder Ortho-K-Linsen. Sie bringen die Hornhaut über Nacht in eine andere Form und beheben so schwache und mittlere Kurzsichtigkeit.

**«Die ersten harten Linsen gab es schon 1950. Sie waren aus Plexiglas und deshalb gut verträglich, unempfindlich gegen Kratzer und konnten bereits den ganzen Tag getragen werden.»**

funktionieren so wie die bekannten Bifokalbrillen, die im oberen Teil des Brillenglases für die Ferne korrigieren und im unteren die Nahsichtkorrektur vornehmen. Wer sich für solche Kontaktlinsen entscheidet, bekommt in den meisten Fällen eine harte Linse. Die Eingewöhnungszeit kann gemäss Angaben des SOV länger dauern und in Einzelfällen bis zu sechs Monaten betragen. Dafür sind die beiden Schärfbereiche optisch sauber getrennt und das Bild sehr kontrastreich. Die gleiche Korrekturleistung, aber nach einem anderen Prinzip, erledigen so genannte bivasale Systeme. Bei diesen Kontaktlinsen entsteht gleichzeitig ein Nah-

Die Linsen bewirken eine Verformung der Hornhaut um wenige Hundertstel millimeter. Die Sehschwäche verschwindet so lange, wie man die Linsen nachts einsetzt. Das Auge wird dabei nicht dauerhaft verändert. Neben diesen optisch korrigierenden Linsen gibt es seit neuerem auch noch rein kosmetischen Zwecken dienende Linsen. Das sind «afokale» Linsen, ohne optische Wirkung. Sie bringen ein kleines Dolzarzeichen ins Auge oder man hat auf einmal tiefgrüne Pupillen. Obwohl diese Linsen eigentlich keine medizinische Indikation haben, müssen sie dennoch wie eine «richtige» Linse angepasst und gepflegt werden.

ANZEIGE

MC LINSEN.CH



1. WAHL FÜR KONTAKTLINSEN

KONTAKTLINSEN DISCOUNT

[www.mclinsen.ch](http://www.mclinsen.ch)

Versandkostenfrei ab Fr. 70.00

# Jede Sehhilfe hat ihre speziellen Vorteile

Eine grundlegende Entscheidung beim Besuch im Optikergeschäft gilt dem Mittel der Sehkorrektur. Will man lieber eine Brille tragen oder möchte man die unsichtbaren Kontaktlinsen benutzen? Das ist eine Entscheidung, die an mehreren Faktoren hängt. Wir haben dazu Imre Kovats befragt. Kovats ist offizieller Vertreter der Schweiz bei internationalen Normungsorganisationen für den Bereich Augenoptik und war 10 Jahre lang Präsident der Aargauer Optiker. Er führt ein eigenes Optikergeschäft in Baden.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Herr Kovats, entscheiden sich mehr Kunden für eine Brille oder Kontaktlinse?

Immer mehr entscheiden sich für beides.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Brille und Kontaktlinse im Alltag?

Eine Brille ist schneller an- und abgezogen. Für Menschen, die am Morgen in Eile sind, ist deshalb oft die Brille die Sehkorrektur erster Wahl. Ausserdem gibt es immer mehr Menschen, die in der Brille auch einen ästhetischen Vorteil sehen. Nicht selten auch ohne eine optische Korrektur zu benötigen.

Ist die Qualität der Sehkorrektur eigentlich unterschiedlich?

Ja! Es führt zu weit alle Details aufzuzählen, das muss individuell bespro-

chen werden. Aber starke Korrekturen können allgemein mit Kontaktlinsen besser korrigiert werden. Wenn man aber Heuschnupfen hat, im Staub arbeitet oder oft Zugluft ausgesetzt ist, kann eine Brille sinnvoller sein.

Sind Brillen nicht wesentlich pflegeleichter?

Nicht wesentlich. Bei Tageslinsen oder Dauertragelinsen (das sind Kontaktlinsen, die Tag- und Nacht über eine bestimmte Zeit im Auge gelassen werden können), ist der Pflegeaufwand kleiner als bei einer Brille.

Welche Gründe sprechen für die Kontaktlinse?

Ein Blickfeld ohne Rand. Ein unverzogenes Bild, da sich die Korrektur mit den Augen mitbewegt. Kein Anlaufen oder Rutschen, zum Beispiel beim Sport, wenn man schwitzt.

Haben Sie eine Spezialität bei den Brillen?

Ja, wir fertigen Brillen aus Kunststoff oder Naturmaterialien auch nach Mass. Wir können jede Grösse und jede Form, unabhängig von der aktuellen Mode herstellen. Auch bei einer besonders schmalen Nase oder einem besonders breiten Kopf können wir eine passende Brille machen. Diese Fassungen sind in allen Farben herstellbar. Auch nach Jahren können diese Brillen wieder aufgefrischt und ganze Fassungen oder auch einzelne Teile nachproduziert werden.

Und was bieten Sie Kontaktlinsenfans?

Eine unserer Spezialitäten sind Nachtlinsen. Hier werden über Nacht spezielle Kontaktlinsen getragen, welche die oberste Hornhautschicht in eine optisch optimierte Form bringen. Diese sogenannte Orthokeratologie-Linse



Imre Kovats

wird so auf das Auge angepasst, dass sie im Zentrum einen sanften Druck und gegen den Rand einen leichten Zug erzeugt. Damit wird die Hornhaut des Auges so verändert, dass für ein bis zwei Tage eine volle Sehschärfe ohne Korrektur möglich wird. Ohne regelmässiges Tragen der Nachtlinsen bildet sich die natürliche, unkorrigierte Hornhautform wieder zurück in die ursprüngliche Form. Das heisst, dieses System ist vollständig reversibel und bei Korrekturänderungen sind Anpassungen jederzeit möglich.

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Vitamin A am Sehvorgang beteiligt, Carotinoid Lutein Bestandteil der Makula des Auges, dem Ort des schärfsten Sehens ist.

# Ersatzlinsen und Pflegemittel einfach online kaufen

Das Internet macht das Leben für KontaktlinsenträgerInnen leicht. Nicht nur die nötigen Pflegeprodukte für die Linsen, sondern auch Ersatzlinsen können online bestellt werden. Wer einen der einschlägigen Shops im Internet besucht, hat eine grosse Auswahl an Pflegemitteln und verschiedenen Ersatzlinsen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

Interessant ist diese Möglichkeit vor allem für die Trägerinnen von Tages- oder Wochenlinsen. Denn hier muss regelmässig wieder eine neue Packung Linsen bestellt werden, damit man den empfohlenen Wechselrhythmus auch einhalten kann und nicht plötzlich mit den Linsen vom Vortag oder der Vorwoche dasteht.

Wer den Online-Kauf nutzen will, sollte sich vorher auf den Seiten einiger Anbieter umsehen und die offe-

rierten Produkte auch vergleichen. Seriöse Anbieter führen meistens zahlreiche Markenprodukte namhafter Linsen- und Pflegemittelhersteller. Die Preisangaben sind transparent und ehrlich und werden gleich mit Mehrwertsteuer ausgewiesen. Es zeugt nicht von Ehrlichkeit, wenn im Geschäft mit Privatkunden die 7,6 Prozent Mehrwertsteuer plötzlich erst auf der Rechnung auftauchen und den vermeintlich günstigen Preis nicht mehr so attraktiv aussehen lassen.

Wichtig ist auch, dass die Ware aus der Schweiz geliefert wird und nicht aus dem Ausland kommt. Denn dann

**«Wichtig ist, dass die Ware aus der Schweiz geliefert wird und nicht aus dem Ausland kommt. Denn dann fallen rasch einmal Zollgebühren an, die je nach Warenwert berechnet werden.»**

fallen rasch einmal Zollgebühren an, die je nach Warenwert berechnet wer-

den. Ausserdem braucht es eine breite Auswahl an Verpackungsgrössen, damit man seine individuellen Bedürfnisse befriedigen kann. Ferner gilt es einen Blick auf die möglichen Zahlungsdetails und -möglichkeiten zu werfen. Viele Shops lassen hier die Wahl zwischen Postfinance Debit-Direct, Kreditkarte oder bieten sogar den Kauf auf Rechnung an!

Das Vergleichen von Preisen gehört

## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass Sie beim Kauf Ihrer Kontaktlinsen unter [www.go4lens.ch](http://www.go4lens.ch) bis zu 70% gegenüber dem Fachhandelspreis sparen können? Und das ohne lästige Wartezeit an der Ladenkasse!

[www.go4lens.ch](http://www.go4lens.ch)



aber immer dazu. Viele Shops werben auf ihrer eigenen Seite mit erstaunlich hohen Preisnachlässen. Da ist eher Vorsicht angebracht. Denn Markenware hat erstens ihren Preis, und zweitens kommt sie aus offiziellen und preislich regulierten Kanälen. Da ist kein Platz für «halbe Preise». Letztlich sollte man sich deshalb den Preisvergleich unter mehreren Anbietern für das gleiche Produkt nicht ersparen.

Verglichen hat indessen die zahlreichen Anbieter von Linsen und Pflegemitteln über das Internet auch der Kasenssturz. Der Anbieter [mclinsen.ch](http://mclinsen.ch) hat sich hier sehr gut positionieren können. Zwar nicht als billigster, aber als bester Anbieter. Schliesslich ist der Kauf von Kontaktlinsen auch Vertrauenssache, und da sollte Geld nicht immer das letzte Wort haben.

# Kindern das Augenlicht retten – eine kleine Spende mit grosser Wirkung

In der Schweiz kommt ein Augenarzt auf 13 000 Einwohner – in Afrika gerade Mal einer auf eine Million. Tausende von Kindern erblinden täglich, weil sie keinen Zugriff auf medizinische Hilfe haben. Viele leben zudem in grosser Armut. Das Geld reicht kaum fürs Überleben. Die 50 Franken, die eine rettende Augenoperation kostet, haben sie einfach nicht. Deshalb sind viele Kinder auf Spenden und tatkräftige Unterstützung aus wohlhabenden Staaten angewiesen. Zahlreiche Hilfswerke engagieren sich in Entwicklungsgebieten für vergessene augenkrank, blinde und anders behinderte Menschen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB

**K**ongo. Vater Tito ist verzweifelt. Seine sechsjährige Tochter Falonne ist schon früh erblindet. Was nur soll aus dem Mädchen werden? Glücklicherweise ist die Hilfe nicht weit. Ein regionaler Augenpfleger entdeckte das verunsicherte, blinde Mädchen während

einem Reihenuntersuch im kongoleischen Bauerndorf Buziki. Zwei Wochen später klatscht und tanzt das ganze Dorf. Zuvorderst strahlt Falonne. Vom Augenchirurgen hat Falonne Tage zuvor klare künstliche Linsen eingesetzt erhalten. Erstmals erblickte die Sechsjährige die Welt. Die Operation dauerte gerade mal 15 Minuten. Die Freude von ihr war riesig, als sie zum ersten Mal ihre Eltern sehen konnte.

Wer in der «Dritten Welt» blind ist, lebt einsam, muss betteln, hungert zuerst,



ben. Doch die Familien sind mittellos und Augenchirurgen sind spärlich. Hier engagiert sich deshalb die CBM Christoffel Blindenmission ebenso wie andere Hilfswerke. Die Fachkräfte der CBM führen jährlich über 900 000 Augenoperationen durch, zu zwei Drittel am Grauen Star. Wer wieder sehen kann,

37 Millionen Menschen blind, davon 17 Millionen am heilbaren Grauen Star. Höchstens eines von zehn blinden und behinderten Kindern in der «Dritten Welt» erhält eine Schulausbildung. Doch dank vielen Spendern werden jährlich zwölf Millionen Augenkrankte behandelt. 300 000 blinde und sehbehinderte Menschen werden in die Gesellschaft eingegliedert. Für nur 50 Franken Spende an die CBM kann man einem Menschen sein Augenlicht wiedergeben. Die 1908 gegründete CBM ist ein unabhängiges, christliches Hilfswerk, das in 113 Ländern über 1000 Projekte fördert. Von der Weltgesundheitsorganisation WHO ist die CBM als Fachorganisation anerkannt. Mehr Informationen über die weltweite Arbeit der CBM erfahren Sie unter [www.cbmch.org](http://www.cbmch.org).

**«Wer in der «Dritten Welt» blind ist, lebt einsam, muss betteln, hungert zuerst, erkrankt zuerst, stirbt zuerst.»**

erkrankt zuerst, stirbt zuerst. Jeder zweite Blinde dort ist am Grauen Star blind – eine viertelstündige Operation könnte ihm das Augenlicht zurückge-

empfängt das Leben neu. Kann wieder mitarbeiten, mitlernen, mitspielen, mitfeiern – am Leben teilnehmen.

Aber noch immer sind weltweit



ANZEIGE



**100%**  
konservierungsmittelfrei!

**Natürliche Feuchtigkeit für alle Fälle – mit oder ohne Linsen**



**HycoSans®**  
Einsteiger-Grösse  
Augentropfen 5 ml  
0,1% Hyaluronat



**Hylo-COMOD®**  
Basispflege  
Augentropfen 10 ml  
0,1% Hyaluronat



**Hylo-CARE®**  
Intensivpflege  
Augentropfen 10 ml  
0,1% Hyaluronat, 2% Dexpanthenol

Mit allen Kontaktlinsenarten verträglich – während des Tragens anwendbar

...und nachts zur Förderung  
der Regeneration



**VitA-POS®**  
Intensivpflege  
Augensalbe 5 g  
Vitamin A

**pharma  
medica**  
FOR YOUR HEALTH

Pharma Medica AG  
CH-9325 Roggwil TG  
Tel. +41 71 454 70 44

Pharma Medica SA  
CH-2000 Neuchâtel  
Tél. +41 32 729 10 53

Internet:  
[www.pharmamedica.ch](http://www.pharmamedica.ch)  
[info@pharmamedica.ch](mailto:info@pharmamedica.ch)



# «Der Erfolg des Visual Training ist messbar»

Remo Poffa arbeitet schon lange mit Kindern, die an Lese- und Rechtschreibschwächen leiden. Der diplomierte Augenoptiker hat mit Visual Training eine Methode gefunden, wie vielen dieser Kinder zu helfen ist, ohne dass sie eine Brille tragen müssen. Mit einer Weiterbildung und intensivem Selbststudium hat er sich als Funktionaloptometrist qualifiziert. Seit 2003 bietet er in seinem Optikergeschäft in Aarau Visual Training an. Wir wollten dazu mehr wissen.

TEXT: ALEXANDER SAHEB



Remo Poffa

Wie gefragt sind Ihre Visual-Training-Kurse?

Der Erfolg des Angebotes ist sehr gut. Bisher haben wir rund 180 Trainings gemacht, die Teilnehmer waren zwischen 5 und 62 Jahre alt. Davon haben 150 das Programm abgeschlossen, gegen 30 haben jedoch vorzeitig aufgehört. Teilweise waren das Kinder, die nicht bereit waren über mehrere Monate hinweg jeden Tag 15 Minuten zu üben.

Welche Erfolge haben die Teilnehmer erlebt?

Der Erfolg des Trainings ist messbar. Die entsprechenden Werte der Augenbeweglichkeit werden vor, während und nach dem Training geprüft und die Fortschritte sind sichtbar. Ziel ist ein Normalwert bei der Augenbeweglichkeit und Beschwerdefreiheit, wenn man beispielsweise wegen Augenbrennen oder Kopfschmerzen durch Lesebelastung zum Training gekommen ist.

Was heisst das konkret?

Es gab einige Trainingsteilnehmer, die keine Brille mehr brauchten. Vor allem viele Kinder haben sehr gut angesprochen, gerade wenn Lese- und Rechtschreibschwäche Grund für den Besuch bei uns waren. Denn die Konzentration der Augen auf einen relativ kleinen Raum beim Lesen und Schreiben ist oft nicht einfach. Mit Visual Training wird die Flexibilität der Augenmuskulatur aufgebaut.

Wer kommt für ein Visual Training in Frage?

Wir prüfen das bereits im Rahmen einer normalen Augenkontrolle, die wir etwas umfassender durchführen. Mit verschiedenen Tests können wir feststellen, ob eine Brille nötig ist oder ob Visual Training genügen würde. Dann



## WUSSTEN SIE SCHON...

...dass das Arbeiten in der richtigen Distanz und mit einem Lesepult das Ansteigen einer Kurzsichtigkeit verhindern kann? – Daher ist neben einer exakten Korrekturbestimmung auch das Erfassen der Arbeitsgewohnheit, des Arbeitsplatzes und der Arbeitshaltung für die richtige Anwendung und Ermittlung einer Brillenkorrektur unerlässlich.

[www.poffaoptik.ch](http://www.poffaoptik.ch)

können wir den Kunden eine Alternative zum Brillenkauf vorschlagen. Allerdings schicken uns auch Logopäden und Allgemeinmediziner immer wieder Kinder zum umfassenden Abklären der Augen.

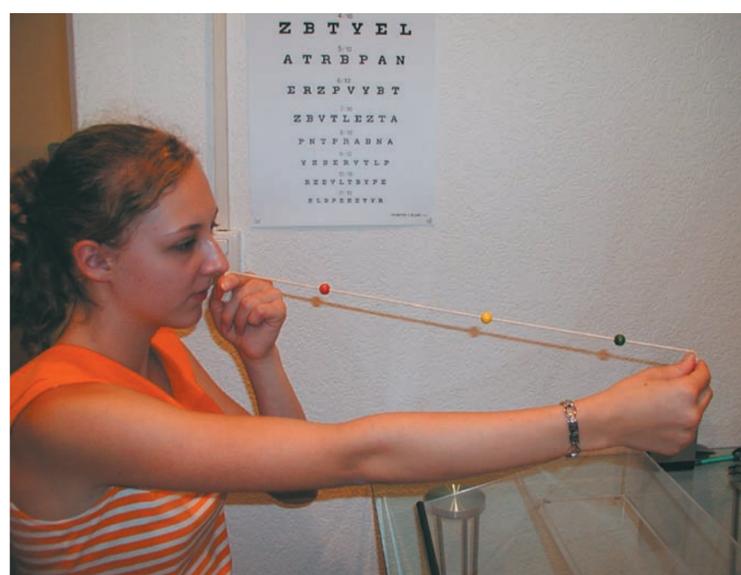
Messungen, Trainingseinheiten etc. eingeschlossen. Die Krankenkassen zahlen im Allgemeinfall nichts, höchstens im Rahmen von Zusatzversicherungen.

Wie dauerhaft sind die Erfolge?

Wir machen einmal pro Jahr eine Nachkontrolle. Auch wer 2003 oder 2004 hier ein Visual Training gemacht hat, hat bisher stabile Kontrollwerte.

Welche Kosten bringt ein solches Training mit sich?

Die Kosten belaufen sich auf rund 2500 bis 3000 Franken. Darin sind alle

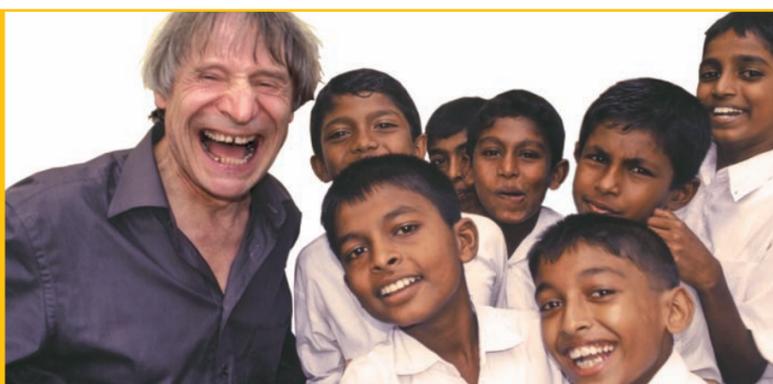


ANZEIGE

«Schenken Sie  
Hoffnung!»  
Dimitri



Postfach, 8027 Zürich  
Telefon 044 202 21 71, [www.cbmch.org](http://www.cbmch.org)



**Weltweit erblindet jede Minute ein Kind.** Das darf nicht sein. Eine Operation am Grauen Star kostet nur 50 Franken. Machen Sie heute Blinde sehend!

Oder helfen Sie langfristig behinderten Kindern mit einer Projekt-Patenschaft. Infos unter 044 202 21 71

**Spendenkonto 70-1441-5**



blindekuh 

bar restaurant kultur bildung  
im dunkeln

Da werden  
Ihre Ohren  
Augen  
machen.