



Augenoptik Ulmer
Freude am Sehen

Nº 1

1

GESUNDHEITSOPTIK

Neu:
Augenoptik Ulmer
erlangt «Zertifikat
Gesundheitsoptik»

2

NÄHRSTOFFE

Nahrung für die
Augengesundheit

3

FRÜHERKENNUNG

Sieht mein Kind gut?



Geschätzte Kundinnen und Kunden

Gerne überreichen wir Ihnen die erste Ausgabe unserer Gazette. Kompakt und informativ bringen wir Ihnen in Zukunft verschiedene Themen rund um gesundes Sehen und gutes Aussehen näher. So halten wir Sie über Aktivitäten aus unserem Hause auf dem Laufenden.

Seit Anfang Jahr dürfen wir das Label Gesundheitsoptik tragen und können damit unseren Qualitätsanspruch unter Beweis stellen und noch besser sichtbar machen. Der Gesundheit der Augen schenken wir besondere Beachtung. Welche Nahrungsmittel Sie dabei unterstützen Ihre «Freude am Sehen» zu bewahren, lesen Sie im Artikel 2.

Planen Sie mit Ihrem Nachwuchs den Besuch der Ausstellung «Thektag»? Wir sind am 16. und 17. März 2019 in der Mehrzweckhalle Früeblin in Dielsdorf und prüfen gratis mit dem Computertest Kinderaugen. So können die Kinder gut ausgerüstet mit Schulranzen und Etui auch mit dem nötigen Durchblick den Start in das Abenteuer Schule wagen.

Vor knapp einem Jahr feierten wir mit vielen Gästen die Eröffnung des neuen, hellen Ladens an der Geerenstrasse 1. Diese Frühlingsgefühle lassen wir erneut aufleben – wenn Sie am 21. März bei uns vorbeischaun, wartet ein kleines Geschenk auf Sie.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Herzliche Grüsse

Erica Bächle

1 Neu Zertifikat Gesundheitsoptik

Augengesundheit ist ein Anliegen, um das man sich vorbeugend kümmern sollte. Augenoptik Ulmer hat sich deshalb in Augengesundheit zertifizieren lassen und führt nun das Qualitätslabel Gesundheitsoptik.

Diese Aussage ist bei Augenoptik Ulmer Programm! Die Augen sind unser wertvollstes Sinnesorgan und doch scheint dies oft in Vergessenheit zu geraten. Deshalb wollen wir als Gesundheitsoptiker Sie, geschätzte Kundinnen und Kunden, rund um das Thema «gesunde Augen» sensibilisieren und aufklären. Um den hohen Anspruch zu garantieren, ist Gesundheitsoptik ein eingetragenes Qualitätslabel, ein Gütesiegel regionaler, unabhängiger Augenoptik-Fachgeschäfte.



Wir empfehlen uns für eine kompetente Gesundheitsvorsorge und Dienstleistungen rund ums Auge. Erfahrung, regelmässige Aus- und Weiterbildung ist die Voraussetzung für fachmännische Beratung. Auch die aktuelle technische Ausrüstung und Qualitätskontrollen stellen sicher, dass Ihnen als Kunde Zuverlässigkeit und Sicherheit geboten wird. Eine Zusammenarbeit mit Au-

genärzten der Region ist selbstverständlich.

Ein Gesundheitsoptiker ist ein eigentlicher Vorsorgespezialist für gesunde Augen. Wir führen Augen-Gesundheits-Checks mit «RetinaLyze» durch, messen Ihren Augendruck und prüfen, wenn Sie ein so genanntes «Trockenes Auge» haben. Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen, sei es mit einer modernen Brille, Kontaktlinsen

oder optischen Instrumenten – für die Arbeit, den Sport oder Ihr Hobby. Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt, dabei geht es um mehr als nur gutes Sehen. Ihre Zufriedenheit, Ihr Wohlfühl und Ihre Augen-Gesundheit sind unser Ziel. Damit Sie sprichwörtlich «Freude am Sehen» haben – ganz gemäss unserem Credo. ●

Ihr Vorteil

- Fachkundige Beratung im Thema Augengesundheit
- langfristige Betreuung
- hohe Kompetenz beim Augenschutz
- Vorsorge für gesunde Augen



2 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 Seh-

zellen 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 entzündliche 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 verhindert die Austrocknung und kann so auch Symptome trockener Augen mindern.



3 Sieht mein Kind gut?

Richtig sehen ist nicht angeboren, sondern ein jahrelanger Lern- und Entwicklungsprozess, der problemlos laufen muss. Werden Sehstörungen bei Kindern zu spät entdeckt, kann das irreparable Folgen haben. Früh erkannt sind sie sehr gut zu therapieren.

Text: Jacqueline Vinzelberg

Die Sehschärfe eines Einjährigen beträgt gerade mal 20 Prozent, seine Sehfähigkeit etwa 50 Prozent der eines Erwachsenen und das Blickfeld von Kindern ist ein Drittel kleiner. Ihre Wahrnehmung von Tiefen, Formen und Farben muss sich erst ausbilden. Bis etwa zum vierten Lebensjahr können Kinder nicht unterscheiden, ob ein Fahrzeug steht oder fährt und sie unterschätzen bis zirka sieben Jahre noch Höhen und Entfernungen.

Sehen braucht Training und Erfahrung

Um Abstände, Entfernungen, Grössen und Geschwindigkeiten beurteilen zu können, muss das beidäugige (ste-

reoskopische) Sehen entwickelt sein. Es ist für die dreidimensionale Wahrnehmung verantwortlich. Um das Fokussieren, der Wechsel von Nah- auf Fernsicht und die Ausrichtung der Blickachse auf ein Objekt machen zu können, müssen im Gehirn erst die notwendigen Erfahrungswerte gespeichert werden. Frühestens im Alter von 10 bis 12 Jahren entspricht die Sehleistungsfähigkeit von Kinderaugen der von Erwachsenen.

Früherkennung durch Hinsehen

Sehfehler, wie Kurz- oder Weitsichtigkeit oder Schielen können aber nicht nur die vollumfängliche, problemlose Ausbildung des Sehvermögens

stören. Auch Probleme in anderen Entwicklungsbereichen des Kindes können ihnen geschuldet sein. Deshalb sollten sie so früh wie möglich erkannt werden. Doch das ist schwierig, denn da «schlecht Sehen» nicht wehtut und Kinder keinen Vergleich haben, klagen sie in der Regel nicht. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihre Kinder im Alltag genau beobachten. Das gilt schon bei Säuglingen. Entwicklungsstörungen des Sehens können bereits ab dem sechsten Lebensmonat diagnostiziert werden. Scheinbar banale Auffälligkeiten wie das wiederholte Greifen ins Leere, häufiges Stolpern über die eigenen Beine oder das Bilderbücher nahe an die Augen halten, sind oft



schon Hinweise darauf, dass mit dem Sehen etwas nicht stimmt. Zeigen sich im Schulalter Konzentrations-, Lern- oder Leseschwächen, Probleme beim Sport oder klagt das Kind öfters über Kopfschmerzen, kann die Ursache bei den Augen liegen. Daher empfiehlt sich der Gang zum Augenopti-

ker oder Augenarzt besser einmal mehr als zu wenig. Denn bei Fehlsichtigkeit im Kindesalter schafft z.Bsp. das frühzeitige Tragen einer Brille und oder ein Visualtraining bereits wirksam Abhilfe und verhindert Sehprobleme.

Quelle: Schweizer Optiker

INSERAT

Gratis Computersehtest für Kinder am Thek-Tag.

Achtung
neue Öffnungszeiten
neue Parksituation
Infos auf thektag.ch

16. und 17. März 2019
Samstag und Sonntag, 9 bis 16 Uhr
Mehrzweckhalle Früepli in Dielsdorf
Die grösste Auswahl schweizweit!

thektag.ch

Papeterie Vögeli AG

IMPRESSUM

AUGENOPTIK ULMER

Geerenstrasse 1
8157 Dielsdorf
Telefon 044 853 02 02
augen@optik-ulmer.ch
www.optiker-ulmer.ch

Öffnungszeiten

Dienstag bis Donnerstag
09.00 bis 12.15 Uhr
14.00 bis 18.30 Uhr

Freitag
09.00 bis 18.30 Uhr

Samstag
08.00 bis 16.00 Uhr

Ausgabe

Nummer 1, Frühling 2019

Bildnachweis

iStockphoto, zVg

Gestaltung

medienwerkstatt ag, Sulgen

Text

Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick,
Erica Bächle

Kooperation

Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch