

Was den Augen gut tut

Sie können Ihre Augen unterstützen, damit Sie besser sehen

Entspannung: Die Augenmuskeln werden im Alltag vor allem im Nahbereich (Lesen, Computerarbeit, Fernsehen) beansprucht. Deshalb zur Entspannung immer mal wieder zu einem Bild an der Wand oder aus dem Fenster in die Ferne schauen. Manchen hilft es auch, mit den Händen die Augen zwei bis drei Minuten lichtdicht abzudecken.

Gutes Licht: Ab 40 profitiert das Auge von reichlichem und blendungsfreiem Licht; das Sehen ist dann weniger anstrengt. Das bedeutet meist hellere, oft zusätzliche Lampen und optimierte Position der Lichtquelle oder des Bildschirms.



Feuchtigkeit: Ab 40 können Augen leicht trocken werden, besonders bei Bildschirmarbeit. Dann ist der Sehabstand lange konstant und wir blinzeln viel seltener. Meist kommt die Trockenheit dann nicht von einem Mangel an Tränenflüssigkeit (die Augen können paradoxerweise sogar tränen), sondern von der veränderten Zusammensetzung des Tränenfilms: Er reißt nach dem Blinzeln zu früh wieder auf, und das Auge wird nicht richtig benetzt. Der Augenarzt kann nach speziellen Tests passende Tropfen verordnen. Sie selbst können zusätzlich für hinreichende Luftfeuchtigkeit im Raum sorgen, reichlich trinken!

UV-Schutz: Ohne Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde, aber der ultraviolette Anteil an den Sonnenstrahlen lässt Linse und Netzhaut schneller altern. Deshalb bei Sonne eine gute Sonnenbrille tragen, niemals eine mit zerkratzten Gläsern.

Vitamine: Bestimmte Stoffe können auch im Bereich der Augen natürliche Alterungsvorgänge verlangsamen. Günstig sind zum Beispiel Vitamin C (z. B. in Zitrusfrüchten, Kiwis, Paprika, Grünkohl), Vitamin E (Weizenkeimöl, Mandeln, Avocados), Vitamin-A-Vorstufen wie Lutein und Zeaxanthin (Grünkohl, Spinat und Sellerie) sowie Zink (Rindfleisch, Leber, Milchprodukte).

Brille: Eine für Ihre Augen und Ihre Sehanforderungen speziell gefertigte Brille ist die beste Unterstützung für Ihre Augen, wenn das Sehen häufig sehr anstrengt oder Sie immer öfter die Freude am Lesen oder an Fuckelarbeiten verlieren. Sich davor aus Eitelkeit zu drücken, ist in dem Alter, das ursächlich für den Unterstützungsbedarf ist, doch ziemlich unangemessen.

Wieder Freude am Lesen:

Das Lesebrillen-Komplett-Angebot

1. Sie, Jahrgang 1964, 1965, 1966, 1967, 1968 oder 1969 schildern uns, wann und wie Sie lesen.
2. Wir überprüfen die Sehstärke Ihrer Augen.
3. Sie wählen aus einem speziellen Sortiment eine Fassung.
4. Wir schleifen zwei Gläser in die gewählte Brillenfassung – leichter Kunststoff, höchste Transparenz durch beste Entspiegelung, gehärtete Oberfläche.
5. Sie zahlen für alles zusammen (statt 109 € regulär) nur **79,00 €**.



Das Angebot ist befristet bis 28. Februar 2010.

Praktisch denken, clever schenken

Entspannt auf das Fest der Liebe blicken

Ein stabiles Etui ist der beste Schutz für die Brille, wenn sie nicht auf der Nase sitzt. Das gilt besonders für Sonnenbrillen, die häufig auf- und abgesetzt und zwischengelagert werden. Vor allem die stark durchgebogenen, eng am Kopf anliegenden Sport- und Sonnenbrillen sollten nicht in Hemd- oder Handtaschen gesteckt werden, sondern in ein spezielles Etui, das schon für wenige Euros zu haben ist. **4,40 – 6,50 €**



easyPOCKET ist eine kleine, flache, leichte Lupe mit Licht, die 3- oder 4fach vergrößert. Diese praktische Sehhilfe passt auch in kleinste Taschen und ist deshalb besonders praktisch unterwegs für Etiketten, Fahrpläne, Speisekarten und klein gedruckte Informationen aller Art. **49,00 €**



Es gibt nicht nur modische und pfiffige Brillen, sondern auch Etuis für jeden Geschmack und für jede Anforderung. Besonders viel Mühe geben sich die Designer oft mit Etuis für Kinderbrillen—hier ein paar „märchenhafte“ Exemplare. **5,00 €**



Seit langem erfreuen sich Feinschraubendreher großer Beliebtheit bei unserer Kundschaft – für das kleine Nachjustieren der Schrauben am Brillenbügel oder am Nasensteg. Nun bieten wir ein besonders elegantes und vielfältiges Set mit Mutternschlüssel 2,32 mm, Flachschlitz 1,6 + 2,0 mm und Kreuzschlitz 1,5 und 1,8 mm. **4,99 €**



Leicht - einfach - schnell: das zeichnet das Wechselsystem von „Switch-it“ aus. Deshalb ist „Switch-it“ auch als Geschenk so hervorragend geeignet. Sie suchen für die Person, die Sie beschenken wollen, aus der großen Palette der Modelle einfach eines aus - und bei Bedarf tauschen wir es einfach und ohne Komplikationen um. Ein Set besteht aus zwei Brillenbügeln und einem Nasensteg und kostet zwischen **45,00** und **119,00 Euro**



BLICKPUNKT OPTIK GÜNSTER 3-09

Brilon, Friedrichstraße 26, Telefon 02961-51063 * Bad Wünnenberg, Mittelstraße 23, Telefon 02953-964255 * www.günster.de

gut beraten und einfach gut ausssehen



Verehrte Leserin,
Verehrter Leser!

anstrengend war's, aber auch eine ganz besondere Dienstreise, die unser Team Ende September nach Paris unternommen hat. Dort findet jedes Jahr die SILMO statt, die weltgrößte Messe für Optiker, und diesmal sollte es eben nicht Dortmund sein oder München, sondern Paris. Was uns an Brillen präsentiert wurde, war einerseits eine unermessliche Fülle, bedeutete für uns andererseits aber auch eine Ernüchterung: Vieles ist doch sehr ähnlich, was hunderte von Brillenhändlern anbieten. Ganz besonders gilt das für die unbunten Brillengestelle, die wir auf zahllosen Nasen und an allen Messeständen vorfanden. Natürlich wussten wir auch schon vor der SILMO, dass schwarze Brillen zur Zeit angesagt sind, aber - ehrlich gesagt - hinter den vielen schwarzen Brillenfassungen steckten uns zu oft Köpfe, die gar nicht dazu passten. Und Hand auf's Herz: Schwarz ist nicht neutral, es kleidet definitiv nicht alle Menschen, sondern es schafft Kontraste, die oft nicht schmeicheln, sondern Unvorteilhaftes eher hervorheben. Schwarz ist eigentlich ja gar keine richtige Farbe, sondern nur eine Farbempfindung, die beim Fehlen eines Farbreizes entsteht, also wenn auf der Netzhaut keine sichtbaren Lichtwellen ankommen.

Natürlich haben wir in Paris schwarze Brillen gekauft. Aber wir haben uns auch vorgenommen, all denen die Wahrheit zu sagen, die in unseren Läden zur schwarzen Brille greifen, ohne dass diese wirklich zu ihnen passt. Um ehrlich zu sein: Die Wahrheit hat sich nicht immer durchsetzen können. Aber vielleicht gehört das zu jeder Mode.

Übrigens haben wir auch eine neue Kollektion aus Paris mitgebracht. Wirklich schöne Brillen. Sie werden sehen!

Ihre Barbara Günster

OPTIK GÜNSTER

Brilon | Bad Wünnenberg

YOU'S FRYSCHER FYSH

Unsere neuen Kollektionen aus England und Holland – mitgebracht aus Paris

Ohne Schwerpunkte zu setzen, lässt sich Mode nicht an den Mann und an die Frau bringen. Deswegen haben wir uns auf der **Optikermesse SILMO** in Paris im Herbst genau umgeschaut und uns für zwei neue Kollektionen aus der Flut des internationalen Angebots entschieden. Die Brillen überzeugten uns durch ihre **modische Form- und Farbgebung** ebenso wie durch die **solide Verarbeitung**.

Deswegen zeigen wir Ihnen die Fassungen schon mal auf unseren eigenen Nasen.

FYSH
UK | URBAN KOOL EYEWEAR



Barbara Günster, Brilon



Alena Schmidt, Brilon



Christine Jähn, Brilon



Elisabeth Täuber-Lesen, Wünnenberg

Fertigbrillen – auf Dauer mehr schlecht als recht

Das Kuratorium Gutes Sehen warnt vor dem Dauereinsatz:
www.sehen.de

Berlin, Herbst 2009 (KGS). Jeder blickt der Tatsache irgendwann ins Auge: Das Sehen wird ab 40 oft mühsamer. So mancher verdrängt das so lange, bis erste Stirnfältchen und müde Augen von der täglichen Anstrengung erzählen. Eine Fertigbrille scheint da die einfachste Lösung - billig und überall zu haben. Doch Vorsicht, der günstige Notbehelf ist teuer bezahlt: Wer sich ausschließlich auf Fertigbrillen verlässt, riskiert Kopfschmerzen und Unwohlsein und verschenkt viel Lebensqualität.

Scheinbar schnelle Abhilfe

Der erste Eindruck ist ja positiv: Beim Blick durch die Sehhilfe ist die Sicht klarer, die Buchstaben gewinnen Kontur, das Lesen fällt leichter. Doch auf Dauer können rote, brennende Augen, Kopfschmerzen oder Schwindel auftreten, denn die Lesehilfe nimmt keine Rücksicht auf die individuelle „Bauweise“ eines jeden Menschen. Größtes Manko: Fertigbrillen korrigieren das linke und rechte Auge stets mit gleicher Dioptrienstärke. Da aber bei den wenigsten Menschen beide Augen die gleiche Sehschwäche aufweisen, sieht mit einer Fertigbrille meist nur ein Auge gut.

Augen sind ganz individuell

Ganz individuell sind auch Pupillenabstand, Durchblickspunkt und Gesichtsanatomie. Deren Berücksichtigung beim Brillenmachen ist grundlegende Voraussetzung für entspanntes Sehen. Passen z.B. Pupillenabstand und Brillenglaszentrierung nicht perfekt zusammen, müssen die Augen lernen, ein wenig zu schielen. Das Sehen wird anstrengend. Eine nicht angepasste Fassung verursacht Druckstellen an Schläfen, Ohren oder Nase und verleidet unnötig das Brilletragen.

Fazit: Fertigbrillen sind ein praktischer Notbehelf. Für den Dauergebrauch sind sie definitiv ungeeignet.

Lesebrille nach Maß

Die große Überraschung erlebt, wer die Fertigbrille durch eine individuell angepasste Lesebrille vom Optiker ersetzt. Sie bringt eine erhebliche Verbesserung der Sehqualität, da sie passgenau für die Ansprüche des Trägers gefertigt wird. Auch die häufig auftretende Hornhautverkrümmung kann nur durch individuell angefertigte Brillengläser ausgeglichen werden. Wer also von seiner Brille optimales, entspanntes Sehen und beste Verträglichkeit erwartet, sollte zum Augenoptiker gehen.

Alles über gutes Sehen erfahren Sie bei uns!

GUTSCHEIN

Ihr Stern ist 1964, 1965, 1966, 1967, 1968 oder 1969 aufgegangen.

Sie verraten uns Ihr Geburtsjahr, präsentieren diesen Gutschein, und ...

Wir von Optik Günster prüfen Ihre Sehstärke und beraten Sie kostenlos in allen Fragen des guten Sehens am Arbeitsplatz, beim Lesen, Hobby oder Sport.