

OPTILETTER MAI'10

Augengesundheit – tun Sie sich etwas Gutes

"Schon wieder so trockene Luft", dachte Claudia, die 43-jährige Mutter der kleinen Lena, während sie im Supermarkt ihren vollen Einkaufswagen vor sich herschob. Wie so oft in letzter Zeit verspürte Claudia in ihren Augen starke Trockenheit und einen unangenehmen Druck. Sie blinzelte ein paar Mal kräftig. Doch es half nichts. Sie hatte Kopfschmerzen und verspürte plötzlich Angst: Vielleicht habe ich den Grünen Star?

Unvermittelt zupfte die kleine Lena am Hosenbein ihrer Mutter und zeigte in die Ferne: "Mami, schau, Ballone – ich will auch einen!" Claudia blinzelte und runzelte die Stirn: "Welche Ballone?" Lena zeigte wie wild in eine Richtung. "Na, die roten dort, gleich da vorne. Siehst du sie denn nicht?" Claudia stutzte und strengte ihren Blick an. Bildete sich ihre Tochter etwas ein oder warum sah sie weit und breit keinen Ballon? Erst als sie zehn Meter weiterliefen, kamen sie am Promotionsstand vorbei, wo Claudia endlich die roten, heliumgefüllten Ballone sah. Lena bekam den schönsten.

Ist das Auge klar, ist es auch die Welt.

Ernst Freiherr von Feuchtersleben

Haben Sie vielleicht schon einmal eine ähnliche Situation erlebt? Wie steht es mit Ihrer Augengesundheit? Viele Augenbeschwerden entwickeln sich heimtückisch, denn sie sind zu Beginn schmerzlos und symptomfrei. Lassen Sie es also nicht so weit kommen wie Claudia. Negative Veränderungen der Augen lassen sich nämlich mit ein wenig Vorsorge vermeiden. Zum Beispiel mit jährlichen Augenkontrollen oder mit der richtigen Ernährung. Was Sie alles präventiv für Ihre Augengesundheit tun können, erfahren Sie in diesem Optiletter.



Augengesundheit: vorbeugen statt heilen

Die Augengesundheit wird oft vernachlässigt, obschon die Augen unsere wichtigsten Sinnesorgane sind. Erst wenn konkrete Probleme sichtbar werden, kümmert man sich darum. Doch Sie können etwas tun, um Ihre Augengesundheit beizubehalten! Von der jährlichen Augenkontrolle bis hin zur Vitaminzufuhr: Otilens gibt Ihnen hier ein paar wertvolle Tipps, mit denen Sie Ihre Augen intakt halten können.

Liebe Otilens-Kundin

Lieber Otilens-Kunde

Sehen bedeutet das Leben erfahren. Wie Sie Ihre Welt erleben, welche Eindrücke Sie begleiten – von früh bis spät und durch Ihr ganzes Leben – hängt massgeblich davon ab, was Sie sehen. Und wie Sie sehen. Das ist nur möglich, wenn die Gesundheit Ihrer Augen gewährleistet ist.

Deshalb ist Ihre Augengesundheit mein Anliegen und das Hauptthema dieser Ausgabe.

In meiner langjährigen Praxis als Optometrist ist mir aufgefallen, dass viele Menschen erst etwas für ihre Augengesundheit tun, wenn es schon fast zu spät ist. Dabei lässt sich mit ein wenig Vorsorge Grosses bewirken. Ich lege Ihnen deshalb nahe, Ihre Augen jährlich zu kontrollieren. Bereits durch ausgewogene Ernährung, geeignete Beleuchtungseinrichtung, eine optimale Sonnenbrille und einige Hygienevorkehrungen können Sie dazu beitragen, Ihre Augen langfristig gesund zu halten.

Ich freue mich auf Ihren baldigen Besuch und wünsche Ihnen Klarheit und viele Lichtblicke!

Herzlichst, Ihr

Raymond E. Wälti

Sehen zu können, ist für den Menschen von immenser Bedeutung und beeinflusst in hohem Masse die Lebensqualität. Und trotzdem schenken die meisten ihren Augen wenig Beachtung. So meinen viele, dass allein die Sehschärfe massgeblich für gesunde Augen sei – und dies könne ja jeder selber feststellen, ohne einen Augenspezialisten aufzusuchen. Ein Fehlschluss, der unangenehme Folgen haben kann, denn das Auge ist ein sehr komplexes Sinnesorgan.

Jährliche Kontrollen

Wird eine Sehschwäche wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung korrigiert, gilt das Auge noch immer als gesund. Doch es gibt viele Augenerkrankungen, die sich schleichend entwickeln. Um nur einige zu nennen: der "Graue Star", eine meist altersbedingte Linsentrübung, oder der "Grüne Star", ein überhöhter Druck des Augeninneren, der zur Erblindung führen kann, sowie die "Makuladegeneration", eine Zurückbildung des Netzhautgewebes, wodurch die Sehschärfe stark abnimmt.

Solche Erkrankungen sind in vielen Fällen gut behandelbar, wenn sie frühzeitig erkannt werden. Mit der Jahreskontrolle überprüft Otilens alle wichtigen Strukturen des Auges und kann diese mittels Video und Foto festhalten. So können allfällige Veränderungen frühzeitig festgestellt und nötige Schritte vorgenommen werden.

Augenvorsorge im Alltag

Es gibt viele Möglichkeiten, die Sie nutzen können, um Ihre Augengesundheit nachhaltig zu gewährleisten. Hier ein paar Beispiele:

Entspannen Sie sich, so oft Sie können. Legen Sie bei Bildschirmarbeiten regelmässige Pausen ein. Sorgen Sie für optimale Lichtverhältnisse zuhause und am Arbeitsplatz. Trinken Sie viel Wasser. Achten Sie auf abwechslungsreiche sowie vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, insbesondere auf die ausreichende Zufuhr von Vitamin A (vorwiegend in tierischen Produkten enthalten) und Betakarotin (vor allem in Obst und Gemüse).

Besonders für Menschen mit trockenen Augen empfehlen sich Omega3-Fettsäuren (z. B. Fisch, Walnuss- und Rapsöl). Bei Otilens sind dafür Nahrungsergänzungskapseln erhältlich, die Omega3-Fettsäuren und andere Vitamine enthalten.

Verstopfte Augendrüsen führen zu Hagelkörnern (Ürseli). Reinigen Sie deshalb regelmässig Ihre Augenlidränder mit einem speziellem Reinigungsschaum von Otilens.

Rauchen hingegen kann die Funktion der Netzhaut stark beeinträchtigen. Auch vor UV-Strahlen sollten Sie Ihre Augen unbedingt schützen: Man nimmt an, dass das UV-Licht Grauer Star verursachen kann.

Rücken Sie die Augenvorsorge in Ihr Blickfeld – damit Sie noch viele schöne Augenblicke im Leben geniessen können!



Lidrandschaum und Leinöl Kapseln

Tipps für gesundes und sicheres Kontaktlinsen-Tragen

Waschen Sie jedesmal vor dem Berühren der Linsen die Hände mit Seife. Auch vor dem Herausnehmen und beim Tragen von 1-Tageslinsen.

Reinigen Sie Ihre Linsen nach jeder Anwendung genau nach den Optilens-Anweisungen. Vergessen Sie bei Kombilösungen nicht, die Linsen vor dem Einlegen in die Pflegelösung zu reiben und gründlich mit Pflegemittel abzuspülen.

Ersetzen Sie Ihren Kontaktlinsen-Behälter mindestens alle drei Monate durch einen neuen. Die meisten Arten von Ersatz-Behältern erhalten Sie bei Optilens beim Kauf von Pflegemittel gratis.

Benützen Sie ausschliesslich die von Optilens empfohlenen Pflegemittel und Nachbenetzungstropfen. Denn diese stellen zusammen mit den Kontaktlinsen eine Einheit dar.

Schütten Sie den Behälter nach dem Einsetzen der Linsen aus. Lassen Sie ihn während dem Linsentragen offen trocknen und füllen Sie ihn bis zur Markierung vollständig mit neuer Pflegelösung auf. Spülen Sie weder Ihre Linsen noch den Behälter mit Leitungswasser ab.

Ersetzen Sie Ihre Kontaktlinsen exakt im von uns empfohlenen Tauschrhythmus.

Lassen Sie einmal jährlich Ihre Augen bei Optilens auf ihre Gesundheit testen. Auch wenn Sie mit Ihren Linsen noch wohl sind und perfekt sehen.

Einzigtiger Bildkontrast und Brillanz dank Maui Jim® Sonnenbrillen.

Gutschein: 20 Franken Ermässigung für Ihre nächste Sonnenbrille!

Mit jedem Jahr wird die Ozonschicht dünner und die Sonneneinstrahlung aggressiver. Das UV-Licht kann die Horn- und Bindehaut stark in Mitleidenschaft ziehen. Eine Sonnenbrille ist deshalb unabdingbar. Die Modelle von Optilens schützen Sie zu 100 Prozent vor schädlichen UV-Strahlen.

Gutschein

einer Sonnenbrille mit einer Ermässigung von

Berechtigt zum Bezug

Fr. 20.–

Nicht kumulierbar. Gültig bis 31. August 2010.

OPTILENS

Immer besser sehen

"Optilens Visual-Training" - wirkungsvolle Schule für Gehirn und Auge

Eine scharfe Sicht bildet die Grundvoraussetzung zum Lernen. Das ist nichts Neues. Was aber, wenn Ihr Kind keine Sehschwäche hat und beim Lesen trotzdem Buchstaben verwechselt wie "b/d" oder "p/q" oder Zeilen überspringt? Auch die Koordination von Gehirn und Auge ist massgeblich für gutes Sehen. Optilens bietet dafür Eignungstests und Visual-Trainings an.

Auch Sophie hatte mit solchen Schwierigkeiten zu kämpfen. Sophie liest langsam, hat oft Mühe, beim Lesen die Zeile zu halten und auch Endungen von Worten lässt sie manchmal weg, erzählt ihre Mutter Ulrike Klock.

"Unsere Logopädin hat uns darauf aufmerksam gemacht, dass eventuell mit Sophie's visuellen System etwas nicht optimal ist. Der Eignungstest bei Optilens hat diesen Sachverhalt dann bestätigt", so Ulrike Klock.



Im Bild nebenan ist zu erkennen, wie unregelmässig die Linien verlaufen und sich nicht in einem Punkt treffen. Sophie's Hirn hatte Mühe, das Gesehene richtig zu interpretieren. Dadurch fiel es ihr schwer, schnell und genau zu lesen.

"Mir hat das Optilens Visual-Training immer Spass gemacht. Mein Vater und meine Mutter wollten manchmal sogar die Übungen auch selber ausprobieren. Das hat mich zusätzlich motiviert", sagt Sophie.

Und der Erfolg lässt sich sehen. "Bereits nach kurzer Zeit ist uns aufgefallen, dass es Sophie einfacher fällt zu lesen. Sie hat einen besseren Überblick über den Text und liest flüssiger und schneller", bemerkt Sophie's Mutter.

Im zweiten Bild sind die Fortschritte eindrücklich zu erkennen. Die Linien sind gleichmässig und treffen sich in einem Punkt. Sophie kann das Gesehene nun besser verarbeiten, was einen positiven Effekt auf das Lesen hat.



Vor dem Optilens Visual-Training.



Nach dem Optilens Visual-Training.

"Seit dem Training kann Sophie nicht nur besser Lesen, sie kommt auch mit den Anforderungen der Schule im Allgemeinen besser zurecht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Optilens Visual-Training nicht nur "etwas repariert", sondern dem Kind eine ganz neue Erfahrung erschliesst, ähnlich wie zum Beispiel ein Reitkurs", sagt Ulrike Klock.

P.P. 3601 Thun, Postfach, Optilens

Unsere Plakatkampagnen

