

# RICHTIG VORSORGEN

Wie Sie Ihren Augen Gutes tun können



Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität. Der Sehkomfort Ihrer Augen bestimmt entscheidend mit, wie Sie die Welt wahrnehmen und vor allem, wie Sie sich dabei fühlen. Das Ziel unserer augenoptischen Vorsorge ist es, Ihren Sehkomfort auf lange Sicht zu erhalten. Im Laufe des Lebens sind auch unsere Augen zahlreichen Belastungen und Risiken ausgesetzt. Was Sie dabei beachten sollten, womit Sie Ihren Augen Gutes tun können und wie wir Sie dabei unterstützen können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

# AUGEN VOLLER LEBENSFREUDE

Die Redewendung «etwas wie seinen Augapfel hüten» kommt nicht von ungefähr. Es lohnt sich, dem eigenen Sehkomfort Sorge zu tragen, denn die Augen sind als wichtigstes Sinnesorgan für 80 % unserer gesamten Wahrnehmung zuständig. Zusätzliche Energie, Entspannung und Schutz tut diesen «Schwerstarbeitern» deshalb besonders gut.

## Augengerechte Ernährungstipps

Stress, Sorgen, ungünstige Lichtverhältnisse, Autofahren bei Nacht und Nebel oder stundenlange Bildschirmarbeit können die Augen sehr belasten. Durch gesunde Ernährung lässt sich die Sehkraft auf natürliche Weise länger stabilisieren. Wie umfangreiche Studien bewiesen haben, zeigen Menschen, die sich gemüse- und obstreich ernähren, ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Augenkrankheiten.

## Gute Vitamine für Ihre Augen

### Vitamin A

Karotten, Broccoli, grüne Salate, Geflügel, Milch, Lachs, Thunfisch, Honigmelone, Mango

### Vitamin C

Zitrusfrüchte, Äpfel, Kartoffeln, Tomaten, Spinat, Fenchel, Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi

### Vitamin E

Reis, Roggen, Fleisch, Pflanzenöle, Nüsse, Haferflocken, Eier, Weizenkeime, Makrelen

### Zink

Weizenkleie, Rindfleisch, Ente, Knäckebrot, Garnelen, Halbhartkäse, Pflanzenöle

### Selen

Fisch, Milch, Eier, Sojabohnen, Kokosnüsse, Kartoffeln, Leber, Kürbis, Getreide, Nüsse

### Lutein

Dunkles Blattgemüse (Grünkohl), Spinat, Eier

# AUGEN VORBEUGEND FIT HALTEN

Wer sich regelmässig genügend bewegt, hat auch bei grösseren Anstrengungen keine Probleme mit der Ausdauer. Augen lassen sich ebenfalls trainieren. Mit leichter Augenfitness werden auch anstrengende Alltagssituationen besser gemeistert. Die nachstehenden Tipps und Methoden zeigen einfache Übungen zur vorbeugenden Augenentspannung.

## • Fitness

Durch regelmässige sportliche Aktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Walken wird eine dauerhaft gute Durchblutung angeregt – die Augen erhalten mehr Vitalität.

## • Palmieren

Diese Entspannungsübung hilft dem Auge sich auszuruhen. Hierfür werden beide Handflächen aneinander gerieben bis sie spürbar warm sind. Anschliessend werden die Ellbogen bequem auf den Tisch aufgestützt und die Handflächen sanft auf die geschlossenen Augen gelegt. Nach drei bis fünf Minuten und tiefem Durchatmen ist die Augenmuskulatur gelockert und beruhigt. Das Auge ist vor Licht geschützt und entspannt.

## • Weites Grün

Viele sind während der Arbeitszeit überwiegend gezwungen, auf nahe und mittlere Distanzen zu sehen. Deshalb ist es wichtig, auch mal «das Weite zu suchen», indem man die Augen alle zwei Stunden zwei Minuten lang in die Ferne schweifen lässt. Geniessen Sie den Ausblick auf Landschaften bewusst, und denken Sie dabei nur an die Schönheit der Natur. Das entspannt und vitalisiert die Augen zugleich.

## • Konvergenzübung

Halten Sie einen Kugelschreiber in rund 30 cm Entfernung vor sich. Führen Sie den Stift zur Nase hin, und fixieren Sie ihn mit beiden Augen. Rund 8 cm vor Ihrer Nase verharren Sie mit dem Stift und führen ihn danach an den Ausgangspunkt zurück. Mit diesem Training üben die Augen das gemeinsame Fixieren auf einen Punkt. Die Konvergenz der Augen verbessert sich – besonders wichtig für das Arbeiten in der Nähe.

# ENTSPANNTES SEHEN AM BILDSCHIRM

Die Bildschirmarbeit verlangt von unseren Augen sehr viel, da sich die Augen viele Stunden auf Zeichen am PC, Handy oder TV einstellen müssen. Bei diesem Matt-Sehen auf nahe und mittlere Distanzen benötigen die Augen eine spürbare Entlastung – z.B. mit folgenden Tipps:

- **Komfort für die Augen**

Eine TV-Brille bringt beim Fernsehen absoluten Sehkomfort. Die dafür optimierten Brillengläser lassen sich leicht in bestehende Brillenfassungen integrieren. Nicht nur für passionierte Filmkenner empfehlenswert.

- **Spezialbrillen**

Spezielle Situationen am Arbeitsplatz verlangen nach besonderen Lösungen für Ihre Augen. Ihr individuelles Arbeitsumfeld, Lichtverhältnisse und die Ergonomie Ihres Arbeitsplatzes sind entscheidend. Ganz unabhängig davon, ob Brillen, Kontaktlinsen oder eine Kombination dieser Sehhilfen für Sie das Beste darstellen.

- **Körperhaltung**

Achten Sie auf eine gute Haltung und genügend Bewegung, denn beide Faktoren sind unerlässlich für eine entspannte PC-Arbeit. Die richtige Sitzhaltung steigert das gesamte Wohlbefinden, bis hin zu den Augen. Körperliche Fitness hilft, die Durchblutung zu steigern und die Muskeln zu lockern. Verspannungen der Augen werden ebenfalls gelöst.

- **Ausreichend Schlaf**

Schlaf ist die beste Regenerationskur für Ihre Augen. Frisch und ausgeschlafen bewältigen auch Ihre Augen den Tag besser.

# RISIKEN IM ALLTAG

In manchen Situationen ist durch erhöhte Risiken besonderer Augenschutz geboten, z.B. beim Sport oder im hellen Sonnenlicht. Individuelle Sehlösungen können Sie vor verschiedenen Risiken (z.B. vor schädlichen Sonnenstrahlen) schützen und mögliche Folgeschäden abwenden.

- **Sportsicherheit**

Spezielle Sportbrillen können das Verletzungsrisiko durch bruchssichere Gläser erheblich senken. Auch weiche Linsen können hier eine Schutzfunktion übernehmen.

- **Wirksamer UV-Schutz**

Die Strahlung der Sonne wird zunehmend stärker und kann Schäden verursachen, die sich erst sehr spät zeigen. Unser umfangreiches Sortiment an Qualitäts-Sonnengläsern hält mit Sicherheit den richtigen UV-Schutz für Sie bereit. Für den passenden Sonnenschutz und ein blendendes Aussehen.

- **Sichere Arbeitsergonomie**

Je nach Arbeitsumgebung und Anforderung sind Ihre Augen speziellen Seh-Bedingungen ausgesetzt. Ob Sie beruflich vermehrt vor dem PC sitzen, am Empfang stehen oder viel reisen – individuelle Arbeitsformen erfordern individuelle und ergonomische Sehlösungen. Für entspannte Augen am Tag und Feierabend.

# FEDERER AUGENOPTIK IHR ZUVERLÄSSIGER PARTNER

- **Mit dem besten Fachpersonal und dem besten Equipment**

Damit Sie stets über Ihre Sehkraft im Bilde sind, überprüfen unsere Augenexperten das Sehvermögen Ihrer Augen mit modernster Messtechnik und profundem Fachwissen. Wir beraten Sie in allen Fragen rund um das Sehen kompetent und umfassend.

- **Exzellente Ausbildung**

Wir legen grössten Wert auf die fachliche Ausbildung unserer Mitarbeiter. Brillenglasbestimmungen und Anpassungen der Kontaktlinsen werden bei uns nur von ausgewiesenen Augenoptikern und Optometristen mit Fachhochschulabschluss durchgeführt.

- **Modernste Messtechnik**

Unsere Prüfgeräte sind stets auf dem neusten Stand. Moderne Hightech-Prüfverfahren machen Tests und Untersuchungen komfortabler denn je und liefern hochpräzise Daten für die individuelle Betreuung und einen optimalen Sehkomfort. Mit klassischen Sehtests, speziellen Vorsorgechecks zur Prävention oder mit besonderen Prüfmethoden für spezifische Anliegen.

- **Beste Qualitätsprodukte**

Bei der Auswahl unserer Produkte setzen wir auf strenge Qualitätsstandards und verwenden daher nur erstklassige und qualitätsgeprüfte Produkte von führenden Marken, die für ein Höchstmass an Sehkomfort und Sicherheit sorgen. Für Brillengläser, Kontaktlinsen und Fassungen. Brillengläser von Knecht & Müller AG erfüllen diesen Anspruch mit inno-

vativen Hightech-Produkten der Augenoptik. Die Schweizer Spitzenprodukte werden nachhaltig und umweltschonend nach höchsten Qualitätsstandards gefertigt. Durch den Schweizer Produktionsstandort stehen die Produkte für ausgezeichnete Qualität.

#### • **Augenoptische Betreuung**

Das menschliche Auge ist einem fortlaufendem Änderungsprozess unterworfen, dem sich die Augenoptik durch permanente Begleitung anpasst. Regelmässige Untersuchungen und Tests stellen sicher, dass wir den Zustand Ihrer Augen stets bestens im Blick haben.

#### • **Rund-um-Service inklusive**

Gerne erinnern wir Sie an Ihren nächsten Termin bei uns. Zudem pflegen wir Ihre Brille, halten informative Broschüren für Sie bereit und stehen für sämtliche augenoptische Anliegen stets bereit. Fragen Sie uns nach unserem erstklassigem Dienstleistungsangebot.

#### • **Rezepterstellung**

Ohne Rezept keine Sehhilfen. Deshalb erstellen wir Ihnen im Rahmen der Korrektionsbestimmung Ihr Rezept für Brillen und Kontaktlinsen. Mit Mess- und Korrekturwerten sowie mit Informationen über die Funktion und Beschaffenheit Ihres Auges.

#### • **Ganzheitliche Vorsorge**

Mit Screenings lassen sich mögliche Risiken für Einschränkungen im visuellen System frühzeitig erkennen. Bei Hinweisen auf eine krankhafte Augenveränderung verweisen wir Sie direkt an einen Facharzt zur weiteren Diagnose. Zur grösstmöglichen Sicherung Ihrer Augengesundheit.

Regelmässige Qualitätskontrollen – bestens ausgebildetes und geschultes Fachpersonal – erfahrene Optometristen und Kontaktlinsen-Experten – ganzheitliche Kundenbetreuung rund um Augen und Aussehen – modernste Messmethoden – Infrastruktur auf aktuellem Niveau – Exklusivkollektionen – Designerkollektionen – Markenkollektionen – stilsichere Eye-Fashion – umfangreiches Sortiment an Sonnen- und Korrekturbrillen – Spezialbrillen nach Mass – (z.B. Low Vision für Sehbehinderte) – exklusive Naturhorn- und Goldbrillen – erstklassiger Service mit mehr als einem Dutzend Dienstleistungen – Brillencheck ohne Zusatzkosten – individuelle Sehkonzepte nach Mass – Anamnese und fortlaufendes Datenprotokoll – transparentes Preis- und Offertwesen – Versicherung und Ersatzteilgarantie – Qualitäts-Garantie – Kulanz bei Reparaturen und Ersatzteilen – jahrelang garantierte Informations-Transparenz – Info-Service

# AUGENGERECHT VORSORGEN

Die Gesundheit Ihrer Augen ist uns ein besonderes Anliegen. Mit den Präzisionsmitteln der optischen Vorsorge sind wir in der Lage, Ihr Sehvermögen so lange wie möglich zu erhalten und Sie bei Bedarf optimal zu unterstützen. Durch regelmässige Screenings und Tests können wir Ihre Augen und Ihre Sehkraft stets genau überprüfen. Gemäss unseres Anspruchs, führend in der Augenoptik zu sein, ist oberstes Qualitätsniveau die Maxime unseres Handelns – mit einem hochqualifizierten Team, einer Hightech-Infrastruktur und exklusiven Produkten. Durch erstklassige Serviceleistungen und eine klare Fokussierung auf individuelle Kundenbedürfnisse. Erleben Sie direkt vor Ort, was es heisst, ein Kunde bei Federer Augenoptik zu sein, und geniessen Sie gehobenen Sehkomfort in einer angenehmen Umgebung.

Wir freuen uns auf Sie!



F E D E R E R  
A U G E N O P T I K

**Federer Augenoptik AG**

Grünastrasse 25, CH-9471 Buchs, T +41 (0)81 750 05 40

info@federerbuchs.ch, www.federerbuchs.ch