

# OPTIK SONDERER

Der Sehspezialist für die ganze Familie

# No 9



1

**DIE IDEALE WANDERBRILLE**

*Die richtige  
Brille für mehr  
Wanderfreude*

2

**FERNOPTIK UND AUSFLUGSTIPP**

*Sehen was sonst nicht  
sichtbar ist: Warum  
Ferngläser faszinieren*

3

**DIE POLLEN FLIEGEN WIEDER**

*Wie sich Allergiker jetzt  
schützen können*

4

**AUGENGESUNDHEIT**

*Soforthilfe für  
Heuschnupfen-Augen*



Liebe Kundinnen und Kunden

Wie heisst es so schön? Der Weg ist das Ziel. Vielleicht ist das ein Grund dafür, dass Wandern aktuell wieder absolut im Trend liegt. Es vereint Erlebnis mit Bewegung, tut Geist und Körper gut und vor allem im Herbst ist es eine schöne Möglichkeit, noch ein paar Sonnenstrahlen zu geniessen. Auch für unsere Augen ist Wandern eine willkommene Abwechslung und ein faszinierendes Sehabenteuer. Umso mehr, wenn Sie durch ein Fernglas sehen können, was dem blossen Auge verwehrt bleibt. Wichtige Aspekte zur Fernoptik und zur richtigen Wanderbrille haben wir für Sie zusammengefasst.

Zudem wagen wir auch schon einen Blick in den Frühling und legen Allergikerinnen und Allergiker Tipps gegen Heuschnupfen ans Herz. Es gibt nämlich gute Möglichkeiten, den Frühling trotz manchmal juckenden, brennenden und tränenden Augen geniessen zu können.

Mit dem Frühling kommt auch die Sonne wieder öfter aus ihrem winterlichen Versteck. Passend dazu, erhalten Sie bei uns in den kommenden Wochen 15 Prozent Rabatt beim Kauf einer Sonnenbrille und wir helfen Ihnen gerne dabei, das passende Modell für Sie zu finden.

Wir freuen uns ausserdem sehr, dass wir Anfang April an der Seuzacher Frühlings Show dabei sind und hoffen, dort auf viele unserer Kundinnen und Kunden treffen zu dürfen.

Mit der Themenwahl dieser Ausgabe schenken wir Ihnen hoffentlich Freude und Inspiration. Wir wünschen Ihnen einen schönen, aktiven Frühling.

Herzlich grüsst

Ramona Singenberger

## 1 Die richtige Brille für mehr Wanderfreude

Für die Bewegung an der frischen Luft ist die passende Brille ein unentbehrlicher Begleiter. Aber Brille ist nicht gleich Brille.

Welchen Anforderungen muss eine Wanderbrille gerecht werden?



**E**ine Alltagssonnenbrille kann den Anforderungen beim Wandern und Bergsport nur wenig bis gar nicht gerecht werden. Direkte Sonneneinstrahlung und Zugluft sind langfristig Risikofaktoren für irreparable Gesundheitsschäden an den Augen. Gleichzeitig erfordert Bewegung im Gelände jederzeit einen bequemen und rutschfesten Sitz und klare Sicht bei jeder Lichtsituation. Gut sehen bedeutet in diesem Fall auch Sicherheit. Nur ein Fehltritt kann in den Bergen verheerende Folgen haben. Die Wanderbrille vereint deshalb Schutz und bestmögliche Sicht. Diesen Anspruch erfüllen optimierte Sportbrillen.

### Robust und stabil

Sonnenbrillen für Wanderer und Bergsportler zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort, besondere Stabilität und ein breites Einsatz-

spektrum aus. Sie müssen nicht unbedingt federleicht sein. Der Fokus liegt eher auf einer unkomplizierten Konstruktion, die auch mal eine gröbere Behandlung unbeschadet wegsteckt, wenn die Brille mit anderer Ausrüstung im Rucksack landet.

### Vorteil durch Polarisierung

Polarisierte Gläser sind für Wanderer und Bergsportler äusserst nützlich. Paradoxerweise erkennt das menschliche Auge Helligkeitsunterschiede im Dunkeln wesentlich besser und klarer als im Hellen. Polarisierte Gläser lösen das Problem. Sie verdunkeln das eintreffende Licht, verhindern so Blendung und Reflektionen. Kontraste treten deutlicher und Farben satter hervor. Ein Beispiel: Grelles Sonnenlicht trifft von oben auf die Augen. Zugleich wird das Licht vom Boden reflektiert. Eine schneebedeckte Stufe vor den Füssen. Das von den unterschiedlichen

Ebenen reflektierte Licht verfügt über eine andere Polarisation als das von der Schräge reflektierte Licht. Die Stufe lässt sich zwar auch mit einer normalen Sonnenbrille erkennen, aber polarisierte Gläser filtern die verschiedenen Polarisierungen des Lichts unterschiedlich intensiv. Das verstärkt die Helligkeitsunterschiede. Somit erscheint die Stufe klarer als mit einer Sonnenbrille ohne Polarisationsfilter, die das Licht über alle Zonen hinweg gleich filtert.

### Weniger Ermüdung

Mit polarisierten Gläsern ermüden die Augen weniger schnell. Denn der Reflektionsschutz verhindert, dass sich die Augen andauernd auf die wechselnden Lichtverhältnisse einstellen müssen. Zudem sorgen die Gläser in jeder Situation für ein gestochenes scharfes Bild. ●

## 2 Sehen was sonst nicht sichtbar ist: Warum Ferngläser faszinieren

Für jene, die viel in der Natur unterwegs sind und gerne Tiere oder Vögel beobachten ist ein Fernglas unverzichtbar. Es erlaubt Seherlebnisse, die mit blossen Auge nicht möglich wären. Warum Qualität den Unterschied macht und was man dazu wissen sollte.

**K**ennen Sie das? Sie sehen einen Vogel auf dem See, die Umrisse eines Tieres im Wald oder ein Objekt auf dem Hügel weit entfernt. Was es ist, lässt sich nicht genau erkennen. Mit einem Fernglas wäre das kein Problem.

### Die Qual der Wahl

Das richtige Fernglas zu finden ist gar nicht so einfach, jedenfalls nicht, wenn man Wert auf Qualität legt und Frust vermeiden möchte. Hochwertige Ferngläser sind wahre optische Wunderwerke. Ihr Geheimnis liegt im exzellenten Zusammenspiel der technischen Komponenten. Das stellen die führenden Hersteller Zeiss und Swarovski eindrücklich unter Beweis.

### Bedeutungsvolle Zahlen

Ferngläser sind mit Ziffern wie 8x25, 10x32 oder 12x42 beschriftet. Die erste Zahl gibt die Vergrösserung an, also 8-, 10- oder 12-fach. Die zweite Zahl steht für den Objektivdurchmesser in Millimetern. Ein in 100 Metern entfernter Vogel wirkt bei einer 10-fachen Vergrösserung optisch so gross, als würde er aus einer Distanz von zehn Metern mit blossen Auge betrachtet. Für Ferngläser gilt: Stärkere Vergrösserungen als 12-fach erschweren das stabile und ruhige Beobachten.



Zeiss Victory SF

### Der Objektivdurchmesser

Je grösser der Durchmesser des Objektivs, umso mehr Licht tritt ein und erreicht die Augen. Mehr Licht bedeutet besseres Sehen. Ein weiterer Parameter zur Lichtdurchlässigkeit ist die Lichttransmission. 90% bedeuten, dass von 100% Licht 90% am Auge ankommen. Hochwertige Glasvergütungen begünstigen die Lichtdurchlässigkeit und minimieren störende Reflexe, vor allem bei Gegenlicht.

### Die Austrittspupille

Der Durchmesser des Lichtbündels, das durch das Okular, der Augenseite des Fernglases auf das Auge trifft, wird Austrittspupille genannt. Sie ergibt sich rechnerisch bei der Division von Objektivdurchmesser durch Vergrösserung und ist entscheidend bei schlechten Lichtverhältnissen. Der Augenabstand zwischen Okular und Auge gibt an, wo die Austrittspupille idealerweise auf das Auge trifft. Drehaugenmuscheln sind mechanische Hilfe zur Einstellung der individuellen Position. Bei guten Ferngläsern beträgt der Augenabstand zwischen 14 und 19 Millimetern, was ein angenehmes Beobachten garantiert. Brillentragenden wird empfohlen, die Augenmuskeln hineinzudrehen, um den Abstand zwischen Auge und Brille zu kompensieren.

### Die Sehfeldangabe

Die Grösse des Sehfeldes wird meist in Metern auf 1000 Meter Entfernung angegeben. Durch ein Fernglas mit Sehfeld von 100/1000m sieht der Beobachter einen 150 Meter breiten kreisrunden Bildausschnitt in 1000 Meter Entfernung. Mit zunehmenden



Swarovski CL Companion

der Vergrösserung verkleinert sich jedoch das Sehfeld.

### Dioptrinausgleich

Hochwertige Ferngläser verfügen über Einstellräder, um unterschiedliche Fehlsichtigkeiten vom linken und rechten Auge ausgleichen zu können.

### Qualitätscheck

Um die Qualität des Fernglases zu testen, schauen Sie am besten in die Sterne. Hochwertige Optiken bilden die punktförmigen Lichtquellen vor einem dunklen Himmel als einzelne Punkte und ohne Überstrahlen ab. ●



### Ausflugstipp Neuenburger See: «Grande Caricaie» – ein Eldorado für Naturbeobachter

Das Seeuferfeuchtgebiet «Grande Caricaie» am Südufer des Neuenburger Sees beherbergt auf fast 3000 Hektaren über 800 Pflanzen- und 10'000 Tierarten, darunter Eisvogel und Biber. Die mehr als 40 Kilometer Wander- und Radwege durch acht Naturschutzgebiete lassen das Herz aller grossen und kleinen Entdecker höher schlagen. Uferwälder und zahlreiche Aussichtspunkte bieten hervorragende Möglichkeiten, um Vögel und Tiere zu beobachten.

Am Pro-Natura-Zentrum von Champ-Pittet bei Yverdon-les-Bains startet ein zwei Kilometer langer Naturlehrpfad, der teils über Holzstege durch das Sumpfgebiet führt und mit einem Beobachtungsturm aufwartet. Drei Erlebnispfade führen durch Wald, Ried und Gärten. Auch das BirdLife-Naturzentrum La Sauge in Cudrefin eignet sich ideal als Einstieg zu einer Tour. Bei einem Ausflug in die «Grande Caricaie» sollten Sie auf keinen Fall Ihr Fernglas zu Hause vergessen.

Mehr Informationen und Routenvorschläge auf:  
[www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) und [www.fribourgregio.ch](http://www.fribourgregio.ch)



## 3 Wie sich Allergiker jetzt schützen können

Warme Temperaturen und blühende Landschaften. Für viele ist das Frühjahr die schönste Jahreszeit, Heuschnupfengeplagte leiden. Die gute Nachricht: Einfache Massnahmen lindern die Beschwerden und sorgen für mehr Lebensqualität.

**D**ie Nase läuft, die Augen tränen, jucken und brennen. Pollen fliegen durch die Luft, der Heuschnupfen meldet sich. Wer weiss, bei welcher Pollenart eine Allergie besteht, kann sich umso gezielter schützen. Denn jede Pollenart hat ihre Zeit. Meteo-SRF und andere Online-Dienste informieren über den aktuellen Pollenflug von Gräsern, Birke, Erle oder Esche. Zwar lässt sich der Kontakt mit Pollen nicht gänzlich vermeiden, doch gibt es einige wirksame Massnahmen, die die Risiken minimieren und Beschwerden sofort lindern. Mit folgenden Tipps schlagen Sie dem Heuschnupfen ein Schnippchen und gehen

den Pollen erfolgreich aus dem Weg:

### Sonnenbrille tragen

Eine eng anliegende Sonnenbrille schützt die Augen vor Blütenstaub und die gereizte, empfindliche Augenschleimhaut vor zu viel Licht.

### Zu bestimmten Zeiten lüften

Während der jeweiligen Blühphase nur frühmorgens stosslüften, dann ist die Pollenkonzentration in der Luft am geringsten. Tagsüber Fenster geschlossen halten. Bei starkem Wind fliegen die Pollen allerdings rund um die Uhr.

### Pollenhygiene daheim

Kleidung beim Nachaustreten wechseln und nicht

im Schlafzimmer auslüften. Vor dem Schlafengehen duschen und Haare waschen und öfter die Betten frisch beziehen. Täglich staubsaugen und Wäsche nicht im Freien trocknen.

### Indoor statt Outdoor

Im Freien auf anstrengende körperliche Aktivitäten wie Gartenarbeit oder Rasenmähen besser verzichten. Die dabei in grossen Mengen einge-

atmeten Pollen können starke allergische Reaktionen auslösen. Sport vorübergehend nach drinnen verlegen. Beim Autofahren Fenster geschlossen halten und die Lüftung auf Umluft schalten. Ausgedehnte Spaziergänge nur frühmorgens oder bei Regen unternehmen.

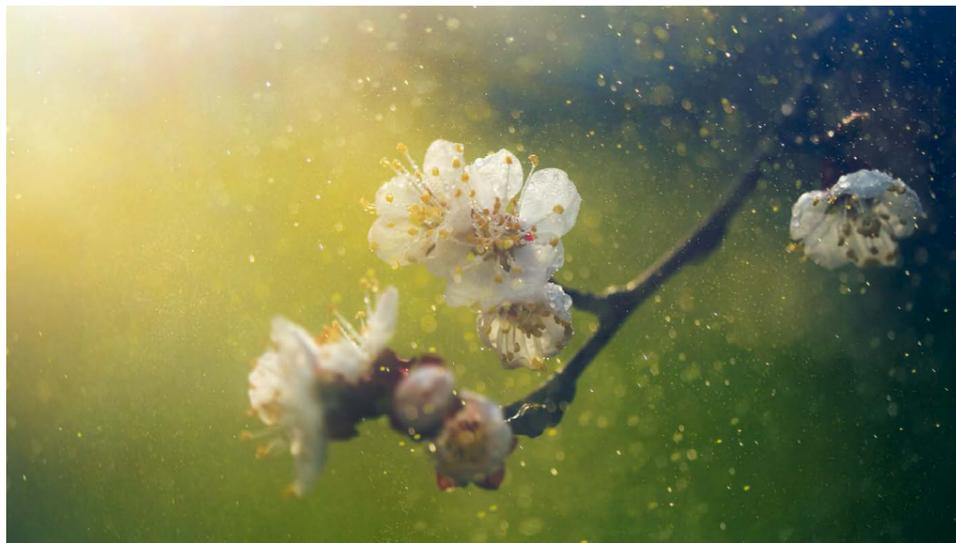
### Bei Pollenflug verreisen

Eine Reise ist ideal, um den Pollen zu entkommen. In den

Bergen oberhalb von 2000 Metern, am Meer oder in der Wüste ist die Luft nahezu pollenfrei.

### Beschwerden beobachten

Ist die Bindehaut der Augen dauerhaft gereizt, sollte abgeklärt werden, ob andere Ursachen als eine Allergie vorliegen. Denn daraus könnte sich ein chronisches Leiden entwickeln. Fragen Sie uns, wenn Sie sich unsicher sind. ●



## AUGENGESUNDHEIT

### 4 Soforthilfe für Heuschnupfen-Augen

**M**achen Sie einfach Schluss mit gereizten Augen: Ein Augenbad mit «Pure Care Eye Bath» lindert die Beschwerden von pollengeplagten Augen sofort. Zugleich wirkt es befeuchtend und entspannend und ist deshalb auch zur regelmässigen Augenhygiene, insbesondere bei Augentrockenheit zu empfehlen.

### Wirkt sofort und zuverlässig

«Pure Care Eye Bath» besteht aus einer isotonischen Kochsalzlösung, die der Zusammensetzung des Tränenfilms sehr ähnelt. Es enthält Hyaluronat, das zur langanhaltenden Befeuchtung der Augen beiträgt. Die Anwendung des

Augenbades dauert nur wenige Minuten. Dabei füllen Sie eine kleine Wanne mit der Spüllösung und drücken sie sanft zuerst an das eine, dann an das andere Auge. Indem Sie jeweils blinzeln, verteilen Sie die Lösung auf der gesamten Oberfläche des Auges und spülen so die Pollen heraus. Nach der Anwendung beruhigen sich die Augen in der Regel sofort. Auch der lästige Juckreiz verschwindet.

### So oft wie nötig wiederholen

Das Augenbad kann beliebig oft wiederholt werden, um die Allergene aus dem Bindehautsack auszuwaschen und dadurch eine Linderung der Symptome zu erreichen. ●

## GUTSCHEIN

**OPTIK SONDERER**

bis Ende Mai 2023  
15% auf alle  
Sonnenbrillen!  
Auch auf korrigierte  
Sonnenbrillen!

## IMPRESSUM

**OPTIK SONDERER**  
Stationsstrasse 50  
8472 Seuzach  
Telefon 052 335 33 95  
info@optiksonderer.ch  
www.optiksonderer.ch

### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag  
09.00 bis 12.00 Uhr  
13.30 bis 19.00 Uhr

Samstag  
09.00 bis 15.00 Uhr

### Ausgabe

Nummer 9, Frühling 2023

### Bildnachweis

iStockphoto, zVg

### Gestaltung

Partner & Partner, Winterthur

### Text

Jacqueline Vinzelberg, zVg

### Kooperation

Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch