

# OPTIK SONDERER

Der Sehspezialist für die ganze Familie

# №10

1

**GLAUKOM: GRÜNER STAR MACHT BLIND**

*Erhöhter Augeninnendruck  
ist ein Alarmsignal*

2

**SICHERER UNTERWEGS**

*Besser sehen bei  
Dämmerung und Nässe*

3

**WELLNESS FÜR DIE AUGEN**

*Sieben Tipps für  
gesünderes Sehen*

4

**AUGENGESUNDHEIT**

*Entspannungskur  
für die Augen*



Geschätzte Damen und Herren

*Nach den heissen Sommermonaten haben wir uns langsam aber sicher wieder auf den Schul- und Arbeitsalltag eingestellt.*

*Oft nehmen wir gutes Sehen als selbstverständlich wahr und vergessen, dass unsere Augen täglich Schwerstarbeit leisten. Die ständige Arbeit an Bildschirmen, Blaulicht und zu wenig Schlaf ermüden das Sinnesorgan. Gerade weil wir die meisten Informationen über das Sehorgan aufnehmen, sollten wir unseren Augen bewusste Ruhepausen, Sehabwechslung und Pflege gönnen.*

*Ob Brillenträger oder nicht – sobald die Lichtverhältnisse in den dunkleren Monaten schwieriger werden und wir auf den Strassen Dunkelheit, Nässe oder blendenden Scheinwerfern ausgesetzt sind, sind passende Brillengläser oder Spezialbrillen sehr zu empfehlen und gewährleisten mehr Sicherheit im Strassenverkehr.*

*Ihre Augengesundheit liegt uns am Herzen. Damit das Sehorgan auch im Alter gesund und leistungsfähig bleibt, ist es wichtig, mögliche Defizite frühzeitig zu erkennen. Augenkrankheiten wie der graue Star sind bei frühzeitiger Diagnose gut behandelbar.*

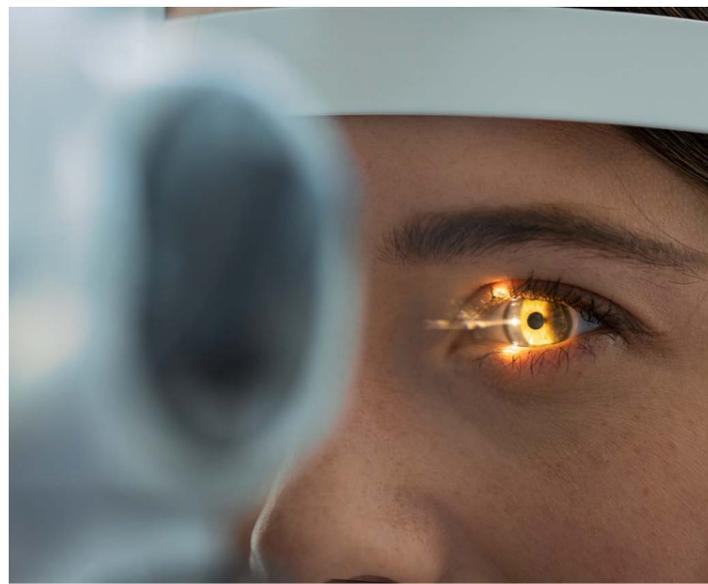
*Besuchen Sie uns für eine Augenkontrolle, persönliche Beratung oder Styling-Tipps. Wir beraten Sie individuell und nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und Wünsche. Gemeinsam finden wir die passende Lösung für Sie.*

*Einen schönen Herbst wünscht Ihnen,*

Ramona Singenberger

## 1 Erhöhter Augeninnendruck ist Alarmzeichen

Der Grüne Star (Glaukom) wird oft erst dann bemerkt, wenn es zu spät ist. Er ist die zweithäufigste Ursache für Erblindung und geht oftmals mit erhöhtem Augeninnendruck einher. Nur früh erkannt ist er gut behandelbar.



**L**aut Angaben der WHO litten in 2019 weltweit rund viereinhalb Millionen Menschen an Blindheit infolge eines grünen Stars. Schätzungen zufolge liegt die Zahl derer, denen aufgrund des grünen Stars ein Sehverlust droht, bei über elf Millionen. Grund genug, genauer hinzusehen.

### Was ist ein Grüner Star?

Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, bezeichnet eine komplexe Augenkrankheit, die unterschiedlich in Erscheinung tritt. Grundsätzlich handelt es sich dabei um eine irreparable Schädigung des Sehnervs, also des Nervs, der das Auge mit dem Gehirn verbindet. Dabei wird das seitliche Sehen (Gesichtsfeld) und die Sehschärfe mehr und mehr eingeschränkt. Unbehandelt führt ein Glaukom zur Erblindung.

### Was sind Risikofaktoren?

So komplex wie die Krankheit selbst, so vielfältig sind ihre Ursachen. Dazu gehören etwa genetisch bedingte Faktoren, Kurzsichtigkeit (Myopie), entzündliche Augenerkrankungen wie Uveitis, eine Verdickung der Augenlinse

sowie ein erhöhter Augeninnendruck. Auch Krankheiten wie Diabetes mellitus, Operationen und Traumatas oder die Dauereinnahme von Medikamenten wie etwa Kortison sind Risikofaktoren. Zudem spielt das Alter eine Rolle. Ab dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko allgemein, an einem Glaukom zu erkranken, ab dem 60. Lebensjahr sogar um das Sechsfache.

### Wie zeigt sich ein Glaukom?

Je nach Art des Glaukoms können ein plötzlicher Anstieg des Augeninnendrucks und starke Schmerzen Anzeichen für die Krankheit sein. Meistens macht sich der Grüne Star aber erst dann bemerkbar, wenn der Sehnerv und die Netzhaut bereits unwiderruflich geschädigt sind. Im Frühstadium der Erkrankung stellen nur sehr wenige Betroffene überhaupt eine Beeinträchtigung ihrer Sehfähigkeit fest. Der Grüne Star beeinträchtigt das periphere (seitliche) Sehen. Ein eingeschränktes Gesichtsfeld, Tunnelblick, die Wahrnehmung von farbigen Ringen um helle Lichtquellen oder der allgemeine Verlust von Sehschärfe und Kontrastwahrnehmung

gehören zu den Symptomen. Manchmal führt ein Glaukom auch zu kompletten Gesichtsfeldausfällen. Grüner Star kann ein oder beidseitig auftreten und unbehandelt den völligen Verlust der Sehkraft nach sich ziehen.

### Heimtückischer Verlauf

Ein Glaukom entwickelt sich lautlos und schleichend. Der Grund dafür ist die Fähigkeit des Gehirns, sich bei beeinträchtigter Sehfähigkeit den Veränderungen anzupassen und die fehlenden Informationen zu vervollständigen, sodass die Krankheit lange Zeit unbemerkt fortschreitet.

### Auf Alarmsignale achten

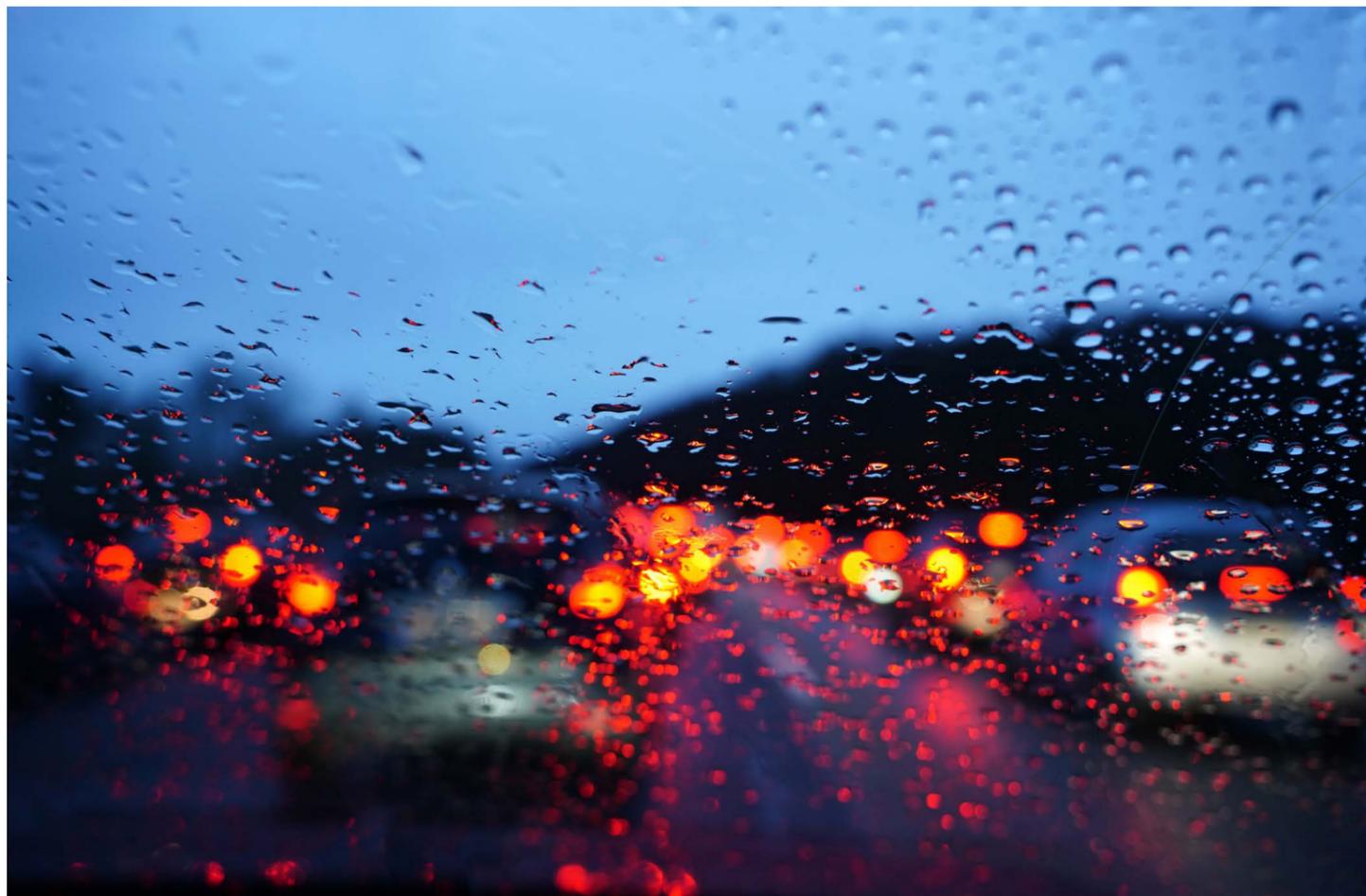
Chronische Kopfschmerzen, verschwommenes Sehen oder Schmerzen hinter dem Auge und scheinbar grundlos tränende Augen sollten nicht ignoriert werden. Bei Auftreten eines oder mehrerer dieser Symptome ist eine Augenuntersuchung mit einem Glaukomscreening angezeigt.

### Risiko nicht unterschätzen

Nur durch eine Früherkennung und gute Kontrolle der mit der Krankheit einhergehenden Risikofaktoren kann eine Erblindung abgewendet werden. Umso wichtiger sind deshalb regelmässige Augenuntersuchungen. Dazu gehört mindestens alle zwei Jahre auch ein Glaukomscreening, insbesondere ab dem 40. Lebensjahr. Auch wer keinerlei Sehbeschwerden hat und keine Sehhilfen wie Brille oder Kontaktlinsen trägt, sollte den regelmässigen Augen- und Sehcheck nicht vernachlässigen. Diabetikern, Personen über 60 Jahre oder mit einer familiären Vorbelastung empfiehlt sich ein jährliches Glaukomscreening. ●

## 2 Besser sehen bei Dämmerung und Nässe

Wenn es dunkel, neblig und nass ist, wird das Sehen schnell zum Sicherheitsrisiko. Schon gesunde Augen haben Mühe, wenn es dämmt und Sehfehler behindern noch stärker. Spezialgläser helfen.



**W**enn die Strassen nass sind, zudem Nebel und Dämmerlicht das Sehen erschweren, steigt das Unfallrisiko rapide. Fatal: Viele Fahrer verkennen ihre Sehleistung, gefährden sich und andere unnötig.

### Problem Herbst und Winter

Die Sonne steht tief, Nebelschwaden hängen in der Luft, das Licht ist diffus. Scheinwerfer von Fahrzeugen, Ampeln und Strassenlampen spiegeln sich in der nassen Fahrbahn. Geringe Kontraste, Dunkelheit, Blendung, Licht und Schatten machen es den Augen in der dunklen, kalten Jahreszeit schwer und das Autofahren noch anspruchsvoller als zu anderen Jahreszeiten. Höchste Konzentration und ein schnelles Reaktionsvermögen sind gefragt. Neun von zehn Informationen nehmen wir allein über die Augen auf. Deshalb ist scharfes Sehen Voraussetzung für die Sicherheit im Strassenverkehr. Schon das kleinste Defizit erhöht das Unfallrisiko. Wer bei Tempo 130

nur eine Sekunde zu spät reagiert, tritt erst rund 36 Meter später auf die Bremse.

### Schwerstarbeit für die Augen

Warum sieht das menschliche Auge bei Dunkelheit schlechter? Das liegt an seiner Beschaffenheit. Um das wenig vorhandene Licht zu erfassen, weiten sich die Pupillen. Trifft dann unvermittelt ein heller Lichtschein wie der eines Autoscheinwerfers auf das Auge, dauert es einige Sekunden, bis sich nach einer solchen Blendung wieder richtig sehen lässt. Zudem sieht man in der Nacht grundsätzlich weniger scharf, weil im Dunkeln nicht alle Sinneszellen (Zapfen-Rezeptoren) im Auge aktiv sind. Dann arbeiten hauptsächlich jene, die für den Kontrast von Schwarz und Weiss verantwortlich sind. Die Farbrezeptoren sind in der Dunkelheit weitgehend inaktiv.

### Sehfehler behindern stärker

Wer kurzsichtig ist, kann im Dunkeln die Entfernungen zu anderen Fahrzeugen schlechter abschätzen. Strassenschil-

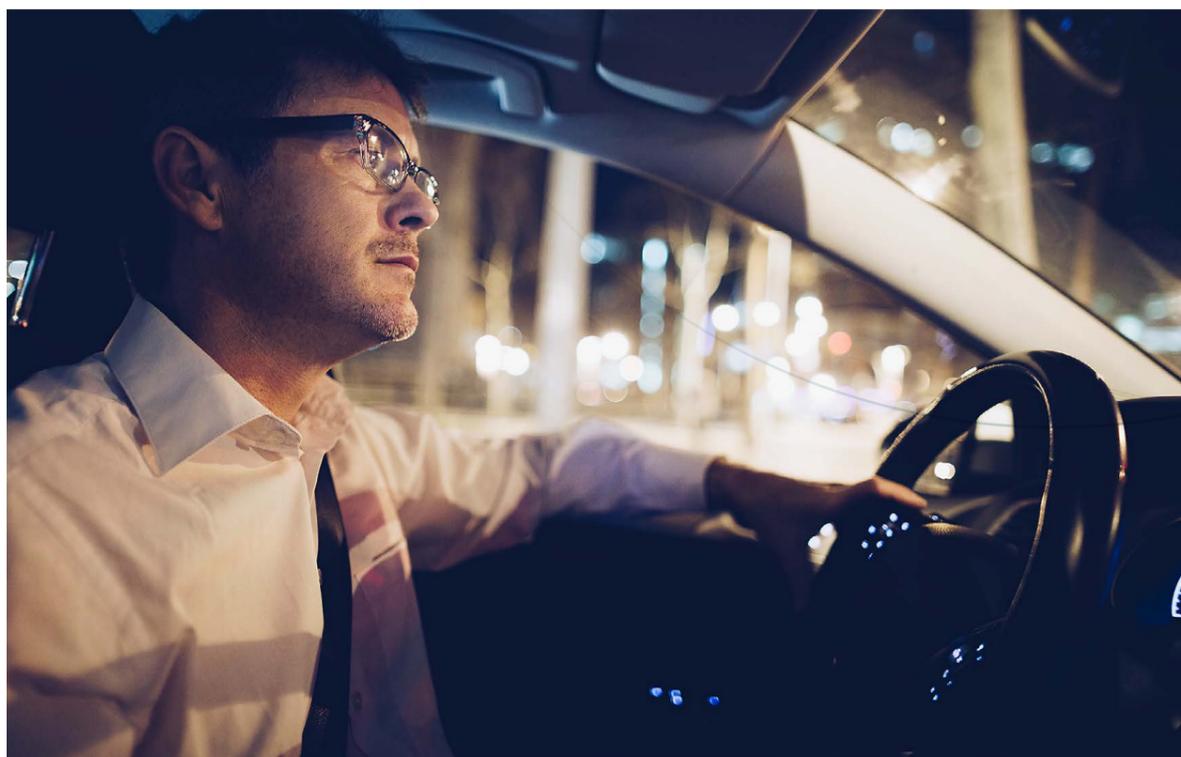
der in der Ferne sind unscharf und schwer zu lesen. Wer die Situation kennt, sollte beim nächtlichen Fahren zur Brille greifen, selbst wenn sie am Tag überflüssig ist.

### Spezialgläser helfen

Oft brechen normale Sehhilfen die Lichtstrahlen aber zu-

sätzlich und vergrössern die Lichtstreuung. Im Gegensatz dazu reduzieren Spezialgläser bis zu 90 Prozent aller Spiegelungen, optimieren Kontraste und stabilisieren den Sehbereich. Kombiniert mit einer Fassung, die das Blickfeld nicht einschränkt, sorgen solche «Autofahrer-Brillen» für

eine bessere freie Sicht und so für mehr Sicherheit hinterm Steuer. Zudem erfüllen sie alle Anforderungen einer vollwertigen Alltagsbrille. ●



## 3 Sieben Tipps für gesünderes Sehen

Unsere Vorfahren waren ständig in der Natur unterwegs, während die Menschen heute einen Grossteil des Tages auf Bildschirme starren. Darunter leiden die Augen. Mehr Aufmerksamkeit tut ihnen gut.

**D**as häufige intensive Starren auf Displays bedeutet Stress für die Augen. Sie werden trocken, gerötet und brennen vielleicht. Zusätzlich verspannt sich die Nackenmuskulatur. Die Folge davon können auch Kopfschmerzen sein. Viel Seh-Abwechslung, Feuchtigkeit, Ruhepausen und die richtige Ernährung sind nötig, damit Augen lange gesund bleiben:

### Blinzeln gegen Trockenheit

Der regelmässige Lidschlag befeuchtet die Augen. Durchschnittlich blinzeln wir 10 bis 15 mal pro Minute. Das Schauen auf Bildschirme führt zum Starren, die Frequenz des Lidschlages reduziert sich dras-

tisch. Die Augen werden trocken und ermüden schnell, weil das Sehen sie so mehr anstrengt. Es hilft deshalb, bewusst auf das Blinzeln zu achten.

### Blickpausen einlegen

Gönnen Sie den Augen Abwechslung mit der 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden mindestens 20 Meter in die Ferne schauen. Am besten den Wecker auf dem Smartphone dafür einstellen.

### Augen brauchen Frischluft

Wie der ganze Organismus brauchen auch unsere Augen frische Luft und Feuchtigkeit. Schon Spaziergänge tun hier Wunder. Der Aufenthalt im Freien bei Tageslicht redu-

ziert übrigens die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit in jungen Jahren.

### Guter Schlaf

Bildschirme strahlen blaues Licht aus, das die Schlafqualität nachweislich vermindert. Denn es stört die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon. Darum sollte das Schauen auf Bildschirme mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen gemieden oder ein Blaulichtfilter verwendet werden.

### Massage für die Drüsen

Die Lidranddrüsen sind für die Tränenfilmbildung verantwortlich. Mit einer gezielten, sanften Massage der Lider wird ihre Funktion unterstützt und trockenen Augen vorgebeugt. Am besten zuvor kurz mit einer feuchten, lauwarmen Kompresse auf den Augen entspannen.

### Nahrung für die Augen

Augen lieben Lutein und Zeaxanthin. Diese antioxidativen Carotine helfen der Ma-

kula, der Stelle des schärfsten Sehens im Auge, gesund zu bleiben, und beugen altersbedingter Makuladegeneration vor. Die beiden Nährstoffe sind reichlich in grünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl, Rucicola, Broccoli, Weisskohl aber auch im Eigelb vorhanden.

### Keine Konservierungsstoffe

Auf Kosmetika und Augentropfen mit Konservierungsstoffen sollte möglichst verzichtet werden. ●



## AUGENGESUNDHEIT

## 4 Entspannungskur für die Augen

**U**nsere Augen leisten jeden Tag Schwerarbeit. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigen sie Ruhepausen, Sehabwechslung und Pflege. Die speziell für die Augengesundheit entwickelten Produkte von Pure Care helfen dabei. Sie sind exklusiv bei uns erhältlich.

### Stressfaktoren für die Augen

Kälte, Wind und Heizungsluft begünstigen trockene Augen. Andauernde Arbeit am Bildschirm, das Starren aufs Display von Smartphone und Co. oder zu wenig Schlaf bedeuten Stress fürs Sehorgan. Gerötete, brennende, müde oder trockene Augen sind die Folge.

### Relaxprogramm für Augen

Eine Eye-Relax-Augenmaske erfrischt und entspannt die Augen und Lider und versorgt sie mit viel Feuchtigkeit. Sie wirkt abschwellend, entgiftend und verfeinernd. Diese wohltuende Wirkung beruht auf natürlichen pflanzlichen Inhaltsstoffen wie Kornblumenwasser und Euphrasia (Augentrost). Wegen seiner reizlindernden, antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung wird Augentrost seit Jahrhunderten zur Behandlung von Augenleiden verwendet. Die Eye Relax Augenmaske wird bei Bedarf einfach für zehn Minuten aufgelegt und entspannt die Augen auf natürliche, sanfte Art. ●

## GUTSCHEINE

GUTSCHEIN





Lassen Sie sich bei uns beraten!

Gutschein für eine Augenmaske, gültig bis 31.12.2023, nur solange Vorrat. Nur ein Gutschein pro Haushalt einlösbar.



www.purecare.ch



Augendruckmessung im Wert von CHF 20

GUTSCHEIN

Gutschein gültig bis 31.12.2023. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

## 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 10, Herbst 2023

**Bildnachweis**  
 iStockphoto, zVg

**Gestaltung**  
 Partner & Partner, Winterthur

**Text**  
 Jacqueline Vinzelberg, zVg

**Kooperation**  
 Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch