



# OPTIK SONDERER

Der Sehspezialist für die ganze Familie

# Nº 11



## 1 UNSER TEAM MIT UMSICHT

*Unser Optik Sonderer Team ist mit grosser Umsicht fürs gute Sehen für Sie da*

## 2 PRESBYOPIE: ALTERSWEITSICHTIGKEIT

*Früher oder später trifft es jeden Menschen. Welche Sehlösung ist dann die Richtige?*

## 3 KURZSICHTIGKEIT BEI KINDERN

*Myopienmanagement jetzt von der Grundsicherung gedeckt*

## 4 AUGENGESUNDHEIT

*Omega-3-Fettsäuren stärken die Augen*



Besuchen Sie unsere neue Webseite  
[www.optiksonderer.ch](http://www.optiksonderer.ch)



Geschätzte Damen und Herren

Werfen Sie einmal ein Auge auf unsere Webseite – sie ist ganz neu und wir mögen sie sehr. Sie auch? Sie können übrigens ganz praktisch Termine über die Webseite buchen.

Apropos «Ein Auge darauf werfen»: Es gibt unglaublich viele Wörter und Wortspiele für das Sehen – das verwundert nicht, unsere Augen führen uns wortwörtlich durch das Leben, geben uns viele Informationen und wenn man genau hinschaut, guckt oder linst, dann noch viel mehr.

Mit einem weiteren schönen Augen-Wort wollen wir uns beschreiben und in der Gazette vorstellen: unser Optik Sonderer Team mit Umsicht. Wir sind alle begeistert vom Sehnerv und von den vielen Möglichkeiten und Hilfsmitteln, die uns Sehstärke und Lebensqualität geben.

Aber auch wenn uns unsere Augen bislang zuverlässig durch das Leben geführt haben – mit dem Alterungsprozess nimmt die Elastizität der Augenlinsen unweigerlich ab. Wir bekommen es alle früher oder später mit der Alterssichtigkeit zu tun.

Viele ignorieren erst mal, wenn sie in der Nähe nicht mehr gut lesen können, tricksen sich durch den Alltag, kommen irgendwie scho z'Schlag. Aber nicht richtig zu sehen, verunsichert und ist anstrengend. Wir helfen Ihnen – sehr gern auch frühzeitig – damit Sie sich wohl fühlen und wieder scharf sehen.

Wir beraten sie sehr gerne und freuen uns auf Ihren Besuch bei uns.

Eine farbenfrohe Herbstzeit wünscht Ihnen,

Ramona Singenberger

# 1 Unser Optik Sonderer Team ist mit grosser Umsicht fürs gute Sehen für Sie da



**Ramona Singenberger**

Inhaberin und Geschäftsführerin

Ramona Singenberger wollte schon als Kind Augenoptikerin werden. Heute setzt sie sich besonders für Kinderoptometrie ein, insbesondere für Visualtrainings für Kinder mit Lese- und Lernschwierigkeiten. In ihrer Freizeit ist Ramona gerne in der Natur beim Wandern oder Biken, geht schwimmen und liest gerne spannende Krimis. Ramona Singenberger arbeitet seit 2006 bei Optik Sonderer, seit 2013 ist sie Inhaberin.

**Judith Eckhardt**

Augenoptikermeisterin



Judith Eckhardt hat eine Leidenschaft für Brillen und diese Leidenschaft begleitet sie schon seit ihrer Kindheit. Sie hat ein Auge und Talent für Farben und Formen, liebt die Natur und ist handwerklich begabt. Wenn sie gerade keine Brillen justiert und Sehanalysen durchführt, begeistert sie sich für Upcycling, Holzarbeiten und Nähen. Judith Eckhardt bereichert unser Team seit Februar 2024 und arbeitet abwechselnd mittwochs oder samstags bei uns.



**Selina Stutz**

Optometristin

Selina Stutz arbeitet bei uns und bei Augenärzten als Optometristin und möchte mit ihrer Arbeit Kundinnen und Kunden mehr Lebensqualität in Ihrem Sehalltag bieten. Wenn Sie sich nicht gerade bei uns engagiert, geht Selina gerne wandern, spielt Klavier oder probiert neue Rezepte aus. Selina ist seit Juli 2024 bei Optik Sonderer an Board und unterstützt unser Team jeden Freitag und teilweise samstags.

**Savina Cragno**

Augenoptikerin EFZ in Ausbildung



Savina Cragno absolviert seit 2022 bei uns ihre Ausbildung zur Augenoptikerin EFZ und zeigt dabei grosses Engagement. In ihrer Freizeit widmet sie sich leidenschaftlich dem Fussball. Ihr Teamgeist und ihre Ausdauer bringt sie auch bei uns ein.



**Emmely Fluck**

Augenoptikerin EFZ in Ausbildung

Seit 2023 ist Emmely Fluck Teil unseres Teams und befindet sich in der Ausbildung zur Augenoptikerin EFZ. Neben ihrer Ausbildung ist sie begeisterte Dressreiterin und im Regionalkader mit dabei.

## Und du?

Wir suchen nämlich eine/n Augenoptiker/in EFZ in Teil- oder Vollzeit. Dich erwartet ein tolles motiviertes Team und ein moderner Arbeitsplatz. Bewirb dich über [singenberger@optiksonderer.ch](mailto:singenberger@optiksonderer.ch). Wir freuen uns auf dich!



## 2 Früher oder später trifft es jeden Menschen. Welche Sehlösung ist dann die Richtige?

Mit zunehmenden Alter lässt die Elastizität der Augenlinse und damit die Sehqualität nach. Diese Tatsache wird gerne so lange wie möglich ignoriert. Dabei stärkt die richtige Sehhilfe nicht nur das Sehen, sondern auch Lebensqualität und Selbstbewusstsein.

**A**b Mitte vierzig fängt es meistens an. Beim abendlichen Lesen verschwimmen die Buchstaben. Im dämmrigen Licht des Restaurants ist das Entziffern der Speisekarte auf einmal mühsam. Auch die Schrift auf dem Smartphone scheint geschrumpft zu sein. Das Alter schlägt unbarmherzig zu.

### Ein ganz natürlicher Prozess

Die Augen sind vom natürlichen Alterungsprozess nicht ausgenommen. Die Elastizität der Augenlinse nimmt mehr und mehr ab. Das Sehen in der Nähe wird zunehmend beschwerlicher. Zu Anfang hilft eine einfache Lesebrille noch, das Sehdefizit in der Nähe zu beheben. Jedoch schon bald genügt sie nicht mehr. Und wer eine Korrektur für die Ferne benötigt, steht vor dem Problem des ständigen Brillenwechsels.

### Ignorieren ist zwecklos

Viele, die bisher noch nicht auf eine Sehhilfe angewiesen

waren, versuchen die nachlassende Sehqualität so lange als möglich zu ignorieren. Sie mühen sich in Gesellschaft ohne Brille ab und verheimlichen das Problem. Als könne man damit das Älterwerden vor den anderen verbergen. Letztlich ist es reine Kopfsache. Denn das Brilletragen an sich sagt doch rein gar nichts über Alter und Vitalität aus.

### Sich einfach jünger fühlen

Schlecht zu sehen, verunsichert und frustriert. Scharfes Sehen bei jeder Gelegenheit dagegen bewirkt das Gegenteil. Nur wer gut sieht, fühlt sich wohl und gesund in seiner Haut, und die richtige Brille bewirkt eine regelrechte Sehkraftverjüngung.

### Lieber individuell angepasst

Da die Augen unterschiedlich stark vom Elastizitätsverlust der Augenmuskeln und der Seheinschränkung betroffen sind, ist eine individuell angepasste Nahbrille immer die bessere Wahl. Denn sie berücksichtigt die



unterschiedlichen Sehdefizite beider Augen sowie die persönlichen Sehgewohnheiten und Anforderungen. So

oder so ist eine solche Nahbrille keine Dauerlösung, da sich früher oder später auch eine Verschlechterung des in die Ferne Sehens zum schlechten Nahsehen gesellt.

### Vorteile der Gleitsichtbrille

Ob neben der Nahkorrektur bereits eine Korrektur für die Ferne nötig ist oder nicht, eine Gleitsichtbrille macht das Sehen im Alltag komfortabler. Das Auf- und Absetzen der Nahbrille oder ein Brillenwechsel wird damit überflüssig. Gleitsichtgläser erlauben stufenlos scharfe Sicht in der Nähe, in der Ferne und auf Zwischendistanzen. Die Brille kann so den ganzen Tag und in jeder Alltagssituation getragen werden. Je hochwertiger die Brillengläser, umso grösser ist der Sehbereich und umso fließender ist der Übergang zwischen den Sehzeiten für die unterschiedlichen Distanzen. Qualitativ gute und individuell angepasste Gleitsichtgläser erleichtern und beschleunigen auch die Eingewöhnung des Gehirns an den neuen Seheindruck. Ist die Gleitsichtbrille fachgerecht und individuell angepasst, dauert die Umstellung kaum länger als eine Woche.

### Früh umsteigen lohnt sich

Je früher übrigens der Umstieg auf eine Gleitsichtbrille erfolgt, umso einfacher lernt sich das Sehen damit, weil die Übergänge zwischen den Distanzen dann noch sehr sanft sind. Auch die meisten Sport- und Son-



nenbrillen lassen sich übrigens mit Gleitsichtgläsern ausstatten.

### Besser auf Qualität achten

Für eine gut verträgliche Gleitsichtbrille ist eine präzise Augenglasbestimmung unabdingbar. Dafür ist die exakte Vermessung jedes einzelnen Auges notwendig. Zudem spielen diverse individuelle Messdaten sowie persönliche Sehgewohnheiten und -vorlieben für die Fertigung und Anpassung der richtigen Gleitsichtbrille eine bedeutende Rolle.

### Alternative Kontaktlinsen

Altersbedingte Sehdefizite lassen sich alternativ ebenso mit Kontaktlinsen korrigieren. Die einfachste Lösung ist die Kombination

von Kontaktlinsen für die Ferne mit einer Nahbrille. Noch bequemer sind sogenannte multifokale Kontaktlinsen. Diese bieten gleich einer Gleitsichtbrille mehrere Sehstärken in einer Linse. Sie korrigieren Kurz- oder Weitsichtigkeiten in Kombination mit Alterssichtigkeit und sind als formstabile oder weiche Linsen erhältlich. Welches Material das Richtige ist, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Entscheidend sind dabei unter anderem die Beschaffenheit des Tränenfilms und die persönlichen Sehgewohnheiten. Auf jeden Fall sollte auch die Anpassung von Kontaktlinsen stets durch einen spezialisierten Augenoptiker erfolgen. ●



### 3 Myopie-Management jetzt von der Grundversicherung gedeckt

Erfreuliche Nachrichten für Eltern mit kurzsichtigen Kindern: Seit 1. Juli 2024 ist die Myopie-Kontrolle in der Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) der Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) geregelt.

**M**it der Aufnahme der Myopie-Kontrolle in den Leistungskatalog der Krankenkasse ist die Schweiz weltweit erst das zweite Land, dass die Myopie (Kurzsichtigkeit) in der Grundversicherung abdeckt.

#### Wie hoch ist die Leistung?

Bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres zahlen die Krankenkassen pro Jahr 850 Franken. In der überarbeiteten Mittel- und Gegenständeliste (MiGeL) werden neuerdings auch Brillen für Keratokonus und weitere Erkrankungen beitragsberechtigt. Bisher galt dies nur für Kontaktlinsen.

#### Leistungs-Voraussetzungen

Die Vergütung für die Myopie-Kontrolle ist an bestimmte Bedingungen geknüpft. Dazu gehört unter anderem die Verordnung durch Fachärzte für Ophthalmologie (Augenheilkunde) mit Angabe von axialer Augenlänge, Progressions-Nachweis sowie Myopiegrad. Eltern kurzsichtiger Kinder sollten sich in diesem Zusammenhang vom Augenarzt, Optometrist oder Augenoptiker ihres Vertrauens beraten lassen.

#### Die Neuerungen im Wortlaut

«Die Position 25.02.04.00.1 Spezialfälle Brillen / Kontaktlinsen III wird auf Antrag neu



in die MiGeL aufgenommen. Es handelt sich dabei um Brillen und Kontaktlinsen, die eine Hemmung der Myopieprogression bei Kindern und Jugendlichen bewirken. Darunter fallen Multifokale Kontaktlinsen mit peripherer Zusatzoptik (peripherer Defokus), Orthokeratologie-Linsen und Brillengläser zur Myopiekontrolle auf Basis eines

multifokalen- oder peripheren Defokus Prinzips.

Vergütet werden die Brillen und Kontaktlinsen für Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 21. Altersjahr mit einer progredienten Myopie, die zu hoher Myopie (<-5.00 Dpt) führen kann oder Kinder und Jugendliche mit bereits hoher Myopie (<-5.00

Dpt) und weiterer Progression von mindestens 0.50 Dpt/Jahr. Die progrediente Myopie muss nachgewiesen sein mit entsprechender überdurchschnittlicher axialer Augenlänge, gemäss aktuellen Wachstumstabellen und einer Progression von mindestens 0.50 Dpt/Jahr.» ●

## AUGENGESUNDHEIT

### 4 Omega-3-Fettsäuren stärken die Augen

**D**ie Wissenschaft hat die Wirkung der lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren für unseren Organismus längst bestätigt. Sie unterstützen das Immunsystem, Stoffwechselprozesse, die Erneuerung von Körperzellen und deren Zellmembran und fördern zudem die Heilung von Entzündungen. Als besonders wertvoll und gesundheitsfördernd gelten die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. DHA ist insbesondere für die Gesunderhaltung der Augen bedeutend, denn sie ist die in den Sehzellen und im Gehirn am häufigsten vorkommende Fettsäure. Die Nahrung allein deckt den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren meist nicht ab.

«Omega 3» von Pure Care schliesst die Lücke und trägt durch seine optimale Zusammensetzung von EPA und DHA zur Gesunderhaltung der Augen bei. Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt auch die konventionelle Behandlung trockener Augen und wird ausserdem bei Dysfunktion der Meibomschen-Drüsen oder vermuteten stillen Entzündungsprozessen im Zusammenhang mit dem Tränenapparat empfohlen.

#### Leichte tägliche Einnahme

«Pure Care Omega 3» ist flüssig und besteht aus natürlichem Fischöl aus nachhaltigem Wildfang mit Olivenöl und Zitronengeschmack. Das macht die Einnahme leicht. ●

## INSERAT



**OPTIK  
SONDERER**

optiksonderer.ch | 052 335 33 95





**W  
I  
R  
H A B E N I H R E  
A U G E N  
I M B L I C K .**



**Gratis Sehtest**  
im Wert von CHF 55.- bis 30.11.2024

**Ramona Singenberger und Judith Eckhardt**  
Ihre Gesundheitsoptikerinnen in Seuzach

## 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  
14.00 bis 18.30 Uhr

Samstag  
09.00 bis 15.00 Uhr

**Ausgabe**  
Nummer 11, Herbst 2024

**Bildnachweis**  
iStockphoto, zVg

**Gestaltung**  
Partner & Partner, Winterthur

**Text**  
Jacqueline Vinzelberg, zVg

**Kooperation**  
Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch