AUSGABE 05
HERBST 2019

OPTIK**GLIEDER**

man sieht sich

Gewinnen Sie

ein Wellness-Wochenende für 2 Personen!

Weitere Infos auf der Rückseite.

4 Mal die Natur erleben

Herbst-Highlights zum Entspannen.

Schule im Blick

Fehlsichtigkeit bei Kindern erkennen.

Yoga fürs Gesicht

5 Tipps gegen müde Augen.

DER KRAFTPLATZ IN DIR

Wann waren Sie zuletzt so richtig entspannt? Von den Zehen bis in die Haarwurzeln. Körperlich und mental. Gestern? Diese Woche? Womöglich im Sommer-Urlaub?
Vielleicht geht es Ihnen ähnlich, wie vielen anderen, und Sie können sich eigentlich gar nicht mehr so genau daran erinnern. Unsere Tage sind nun mal oft durchgetaktet, der Job herausfordernd und Familien-Angelegenheiten zehrend. Auch Social Media soll in dieser Liste nicht ungenannt bleiben. Schließlich verbringen wir laut Statistik durchschnittlich täglich 106 Minuten im Netz. Bei den Jüngeren sind es sogar 148 Minuten, also fast zweieinhalb Stunden.

Viel Zeit für Erholung, für Ruhe und „Ich-Zeit" bleibt da den wenigsten. Umso verständlicher ist die generelle Sehnsucht nach Ausgleich, etwa durch Meditation. Das aus dem Lateinischen abgeleitete „Nachdenken, Nachsinnen, Überlegen" ist längst nicht mehr nur spirituelle Praxis. Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen liegen voll im Trend, denn die kurzen Auszeiten von der Realität spenden neue Kraft.
Das Gute am Meditieren: Jeder kann es! Was es dazu braucht: einen milden Herbst-Tag, ein wenig Zeit, ein Rad, einen Wanderhut, eine Yoga-Matte, einen Freund oder ein ruhiges Bankerl hinterm Haus.

Denn die Energie steckt in uns selbst! Wir müssen sie bloß finden. Oder besser: sie entstehen lassen. Dabei kann alles Meditation sein – wenn Sie dadurch zur Ruhe kommen. Egal ob beim Radeln oder einem Spaziergang durch die Natur. Nennen wir es Meditation 2.0. Und Österreich hat in puncto Meditation 2.0 so einiges zu bieten. Aber schauen Sie sich am besten einfach selbst um und entdecken Sie in dieser Ausgabe Ihren ganz persönlichen Kraftplatz!

Viel Freude und Inspiration beim Lesen!
Ihr Optiker-Team

4–9
4 Mal
die Natur erleben

12–13
Dem Nebel
trotzen

15
Augenoptik:
Jobs mit Perspektive

16
Fehlsichtigkeit
bei Kindern erkennen

17–19
Funky Times:
die neuen Modelle

20–21
Gleitsichtbrille:
ab wann?

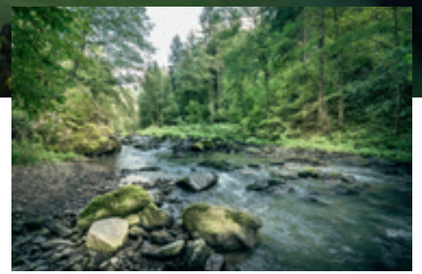
22–23
Yoga fürs Gesicht:
5 Tipps gegen
müde Augen

24
Gewinnspiel

4 Mal die Natur erleben

Mit etwas Wehmut verabschieden wir die warme Jahreszeit und tanken vor dem ersten Schnee noch kräftig Energie. Österreich und unsere Natur bieten dazu herrliche Möglichkeiten. Hier einige Herbst-Highlights.

Granitpilgern im Oberen Mühlviertel



© Verein Mühlviertler Granitland, Andreas Balon

Das **Mühlviertel** ist ein prächtig stiller Ort. Ideal, um zu sich zu kommen. Hier, wo steinalter Granit seinen Platz in der Landschaft behauptet und selbst die Menschen unverrückbar sind, fühlt man sich ab dem ersten Schritt angekommen. Die zahlreichen Kraftplätze entlang des Weges laden förmlich zur Ruhe ein.

Die Region zwischen St. Martin im Mühlkreis und Helfenberg ist geprägt vom Wasser der Mühl, sanften Hügeln und dem rauen Gestein des Granit- und Gneishochlandes. Chic oder hip sind nebensächlich. Zu bestaunen gibt es dennoch Vieles: Zahlreiche Kirchen, Marterl und Kapellen erzählen die Geschichte des Landes ob der Donau. Dazwischen schweift der Blick beim Wandern in die Weite. Manchmal vielleicht auch, um Ausschau zu halten nach dem nächsten Wirtshaus. Davon gibt es zum Glück genug – vom zünftigen Landgasthof bis zur gehobenen Naturküche.

Wer die komplette Runde pilgern möchte, kann den Weg in drei oder vier Tages-Etappen erwandern, je nach Kondition und Laune. Die Route ist detailliert, auch auf google maps oder per GPS-Daten, beschrieben und lotst seine Besucher zu allen Sehenswürdigkeiten, stets aber vorbei an Lärm und Trubel.

Innehalten, erkennen, reflektieren und als ein anderer zurückkommen. Probieren Sie es einfach aus! Alle Infos finden Sie auf **www.granitpilgern.at**

Das passt dazu:
Phototrope Gläser von Rodenstock passen sich perfekt den unterschiedlichen Lichtverhältnissen an.

/ **Oberösterreich**
/ **Rundweg: 3 bis 4 Tage**
/ **10 Gemeinden**
/ **15 Kraftplätze**
/ **26 mal Einkehren**
/ **1 Ziel: durchatmen**

Hinter dem Projekt Granitpilgern steht der Verein Mühlviertler Granitland, der mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union (LEADER) die Mittel aufbringt, um den Weg zu beschildern und bekannt zu machen.

Quelle der Inspiration

© Gasteinertal Tourismus GmbH

Das herrliche **Gasteinertal** hat sich unter Insidern zum **Yoga-Naturparadies** gemausert, und zwar aus gutem Grund: Denn hier, zwischen Bergen, Almen und Thermalwässern, verfliegt der Alltag schon bei der Ankunft. Hinzu kommt das vielfältige Angebot speziell für Yogis und Yoginis – vom Erholungsurlaub über die Yoga-Ausbildung bis zur Einheit am Berg.

Yoga im Gasteinertal, das bedeutet, sich selbst etwas Gutes zu tun, die reine Bergluft zu atmen und sich in den Übungen vor der prächtigen Kulisse der Hohen Tauern zu verlieren. Inhalieren Sie die pure Kraft der Natur!

Wer alleine Entspannung sucht, wird sie in Gastein und Umgebung finden, aber auch mit der Familie oder Freunden kommt man hier zur Ruhe. Wem es gut tut, der strampelt mit dem Rad durchs Tal, manche entspannen in der Therme, und wiederum andere schlagen die Hektik am Golfplatz in die Ferne.

Ein besonderes Yoga-Special ist der Gasteiner Yogaherbst. Während dieser Zeit wird die Region zum Mekka für Anfänger und Fortgeschrittene aus der ganzen Welt. Das internationale Top-Event ist über die Jahre zur größten Yoga-Veranstaltung Europas herangewachsen. Gleichgesinnte aller Länder pilgern ins Salzburger Land an die „Quelle der Inspiration". Dann dreht sich alles – wirklich alles – um die indische Lehre und ihre Übungen – yogische Ernährung, Yoga am Berg oder Neues wie Aerial Yoga inklusive. Das Programm und alle Termine sowie weitere Infos finden Sie auf **www.gastein.com**

Das passt dazu:
Rahmenlose Fassungen von Silhouette. In verschiedensten Formen und Farben erhältlich.

/ **Salzburg**
/ **Yogaherbst**
/ **Buntes Programm**
/ **Spezielle Angebote**
/ **Und ganz viel Om**

Der vielfältigste Flussradweg

© Steiermark Tourismus

Der **Murradweg** gilt unter Kennern als der landschaftlich abwechslungsreichste Flussradweg im Alpenraum. Er nimmt im Nationalpark Hohe Tauern seinen Ausgang und begleitet die Mur über Österreichs Genusshauptstadt Graz bis ins Wein- und Thermenland im Dreiländereck Österreich–Slowenien–Ungarn.

Insgesamt wird der Weg als Erlebnis in acht (Tages-)Etappen und einer Gesamt-Fahrzeit von etwa 36 Stunden beschrieben. Start ist noch im Salzburger Land beim Mururspung nach St. Michael im Lungau. Bis zu 5.000 Liter glasklares Quellwasser sprudeln hier zu Tage. Der Blick wandert über sattgrüne Almwiesen hinauf zur Brunnwand. Weiter geht's durch Murau und die gleichnamige Holzwelt. Die mittelalterliche Braustadt ist bekannt für sein Schloss und den wunderschönen historischen Stadtkern.

Weiter führt der Weg durch Judenburg, vorbei an Knittelfeld, über Leoben nach Graz. Im Süden der Steiermark, rund um Leibnitz, verführen die Buschenschänken zur Einkehr. Spätestens jetzt heißt es nochmal tief Luft holen für die letzten knapp 52 Kilometer bis nach Bad Radkersburg an der Grenze zu Slowenien.

Die insgesamt 357 Kilometer können von aktiven Hobby-Sportlern erstrampelt werden. Etappenweise ist der Murradweg auch für die ganze Familie geeignet. Schwierig ist nur, den Kurs zu halten, da am Weg so viele Abzweigungen zu neuen Entdeckungen einladen. Ob Kunst, Genuss oder Natur, auf dieser Radtour ist wirklich für jeden etwas dabei. Planen Sie Route und Rast am besten im Voraus! Tipps dafür finden Sie auf **www.murradweg.com**

Das passt dazu:
Kernige Holzbügel-Fassungen made in Austria von Edelweyes.

/ **Steiermark**
/ **357 km Radweg (in Österreich)**
/ **8 Etappen**
/ **36 Stunden Fahrzeit**
/ **Unzählige Erlebnisse**

Vier-Seen-Wanderung Kufstein

© Kufsteinerland

Wie das schon klingt, das „Bezwingen der Höhenmeter", obwohl es beim Wandern doch oft genau ums Gegenteil geht: nämlich um das zwanglose Erfahren der Natur, das Loslassen, um die Leichtigkeit des Seins. Wer das Wandern eben so versteht, wird am **Vier-Seen-Weg im Kufsteinerland** wahre Erholung finden.

Der flache Streckenverlauf führt zu vier malerischen Seen im Kufsteinerland. Hier liegen reizvoll eingebettet der Pfrillsee, der Längsee, der Hechtsee und der Egelsee – zusammen auch als Thierberg-Seen bezeichnet. Nach dem Start in Kufstein Morsbach erreicht man zuerst den Pfrill-, einen kleinen Waldsee, von dessen Südufer man über Kufstein blickt. Auch das nächste Ziel, der Längsee, fasziniert durch seine einmalige Lage inmitten des idyllischen Waldes. Aufgrund der steil abfallenden Ufer ist er bei Badegästen jedoch eher unbeliebt – ein Glück, konnte er sich dadurch seine Ursprünglichkeit und Ruhe bewahren. Nach einem Abstecher auf den Egelsee bietet der Hechtsee Abkühlung und Einkehr. An seinem Ufer tummeln sich Badegäste. Im gleichnamigen Restaurant genießt man den wunderbaren Blick über das glasklare Gewässer. Zurück geht's dann oberhalb des Inns zum Ausgangspunkt zurück. Für den etwa 12 Kilometer langen Rundweg brauchen geübte Geher nicht einmal vier Stunden – Pausen zum Nichtstun und Genießen nicht eingerechnet.

Flankiert von den Brandenberger Alpen und dem mächtigen Kaisergebirge, ist Kufstein auch der ideale Ausgangspunkt für höhergelegene Ziele. Denn schon klar, manche schöpfen gerade aus dem „Bezwingen" ihre Entspannung. Mehr Infos auf **www.tirol.at** und **www.kufstein.com**

Das passt dazu:
Egal ob Tages-, Wochen- oder Monatslinsen, wir finden die passende Linse für Sie.

/ **Tirol**
/ **Wandern mit Baden**
/ **Mehr nicht**
/ **Zum Glück**

Die Wanderbrille

Kondition, Ausrüstung und Route: Mehr braucht es zum Wandern nicht. Vielleicht noch einen Begleiter. Was jedoch viele am Weg zum Gipfel unterschätzen, ist die Kraft der Sonne.

Spezielle Glas-Beschichtungen sorgen für eine leichte Reinigung

Schützt Ihre Augen von allen Seiten gegen Streulicht

Kennzeichnung von mindestens UV-400

Durch hochwertige Gläser lassen sich unangenehme Blendeffekte und Reflexionen vermeiden

Spezielle Glastönungen unterstützen die beste Sicht – je nach Sportart und Wetterlage

Nachhaltige Produkte: Zum Beispiel Glashersteller HOYA achtet seit Jahren darauf, Abfälle zu vermeiden und Ressourcen zu schonen.

REEBOK
Einstärkenbrille inkl. farbiger Gläser*

Komplettpreis

€ 189,90

*verspiegelte, entspiegelte, polarisierende, selbsttönende oder höherbrechende Gläser gg. Aufpreis

Bereit für das Abenteuer?

Marina Schedler Photography

Jennifer Bitsche . www.faceprint.at
Eyewear Fashion Bloggerin aus Bludenz

Die Hälfte der Menschen in Österreich mit Bewegungsdrang, alias Sportbegeisterte, findet man in der Natur und die Zahl der Sportaktivisten steigt stetig. Zu den beliebtesten Sportarten gehören Radfahren, Wandern und Laufen oder Joggen. Alles Aktivitäten die einen perfekte Lösung im Bereich der Sehhilfen verlangen. Ganz nach dem Motto: „So viel Welt. So wenig Zeit" sind die Menschen auf der Suche nach neuen Abenteuern. Die Menschen möchten Entdecken und Erkunden, um im Anschluss atemberaubende Geschichten zu erzählen.

Solche Geschichten können aber nur erzählt werden, wenn die Ausrüstung passt und dazu gehört auch eine optische Brille die perfekt sitzt, optimal angepasste Kontaktlinsen und eine Sportbrille die angenehm zu tragen ist. Nicht nur für die ideale Sicht, sondern auch für die Sicherheit und um Unfälle zu vermeiden ist eine Sportbrille unabdingbar und die Performance kann damit auch noch gesteigert werden. Das Non plus ultra für Spaß und Freude beim Sport ist daher die perfekte Lösung für ihre Augen. Sind sie bereits ein Abenteurer? Beginnen sie gerade erst mit einer neuen sportlichen Herausforderung? Egal an welchem Punkt sie stehen, auf ins nächste Abenteuer, mit ihrer perfekten Sehhilfe.

Lust auf
neue Freunde?

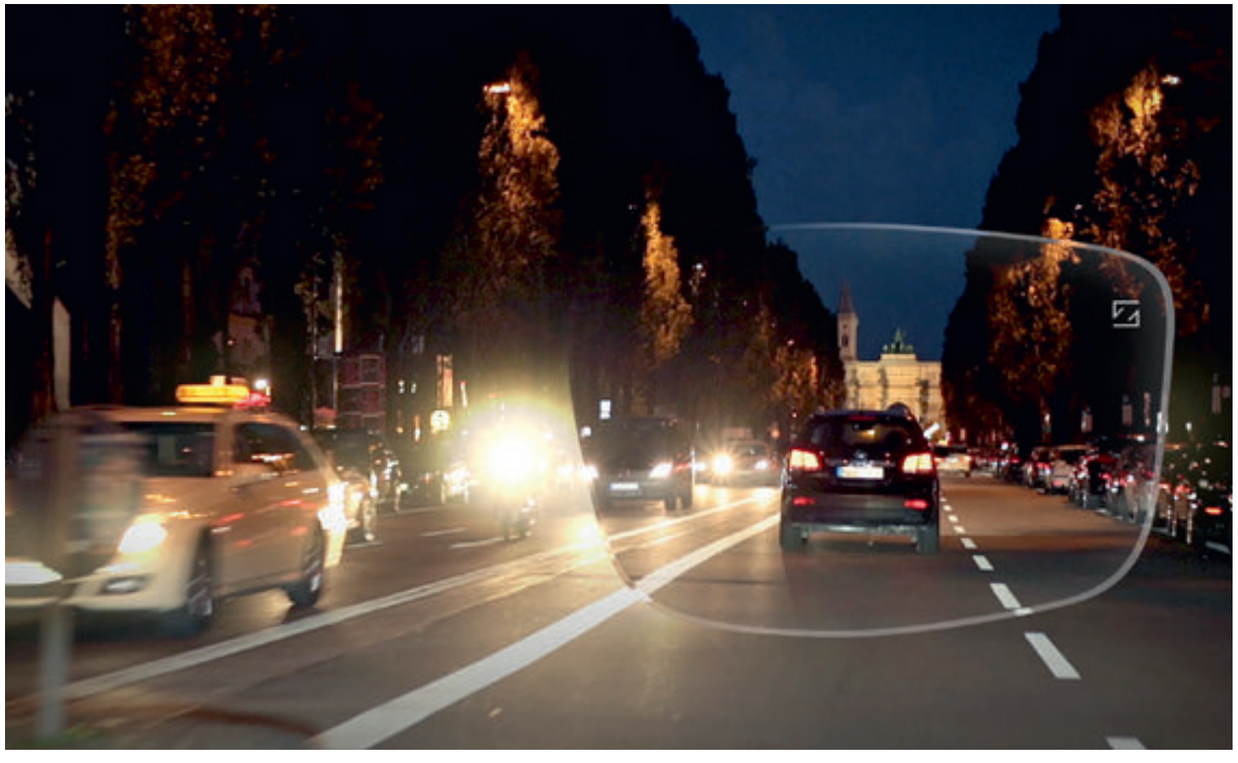
MARIA
Meine Monatslinse

THERESIA
Meine Linsenpflege

JETZT bei uns erhältlich!

Wir finden die passende Tages-, Wochen- oder Monatslinse für Sie.

OPTICON



Dem Nebel trotzen

Jährlich geschehen über 30.000 Verkehrsunfälle auf Österreichs Straßen, einige davon aufgrund schlechter Sichtverhältnisse. Mit der richtigen Brille sind Sie auf die dunkle Jahreszeit gut vorbereitet!

Beim Autofahren müssen wir uns zu 100 % auf unsere Sinne verlassen können: Ein wesentlicher Aspekt ist das Sehen.

Jeder Autofahrer weiß, dass dieses nicht erst bei starkem Regen, Nebel oder Schneefall eingeschränkt sein kann.

Auch die Blendung durch entgegenkommende Scheinwerfer bei Nacht oder durch die tief stehende Sonne bei Tag stellt für viele Autofahrer eine besondere Herausforderung dar. Neueste Gleitsichtgläser wurden speziell für diese Anforderungen entwickelt und sind vor allem bei Nachtmyopie (Nachtblindheit) optimal.

Aber auch, wenn Sie bemerken, dass Ihre Gesichtsmuskeln – Augen und Stirn – sowie der Nacken während des Autofahrens häufig angespannt sind, bringt der Umstieg auf eine Gleitsichtbrille möglicherweise Entspannung.

Und vor allem: beste Sicht!

VORTEILE EINER AUTOFAHRER-GLEITSICHTBRILLE

Sicheres Einschätzen von Entfernungen
Herkömmliche Brillengläser haben häufig keine symmetrischen Sehbereiche. Dies wirkt sich störend auf das räumliche Sehen aus. Synchronisierte Sehbereiche sorgen für eine ungestörte dreidimensionale Sicht.

Weniger Blendung und mehr Kontraste
Eine intelligente Kombination aus spezieller Filtertönung und Premium-Entspiegelung reduziert Blendungen sowie störende Reflexe und verstärkt Kontraste am Tag.

Uneingeschränktes Blickfeld für entspannte Blickwechsel
Spezielle Glas-Designs ermöglichen größtmögliche Sehbereiche für ein uneingeschränktes Blickfeld.

Verbessertes Nachtsehen
Die spezielle Glasberechnung ermöglicht schärferes und kontrastreicheres Sehen in der Dämmerung und bei Nacht.

Auch für Alltag und Freizeit geeignet
Autofahrer-Gleitsichtbrillen können problemlos auch tagsüber beim Sport oder Arbeiten getragen werden.

Ohne Autofahrer-Gleitsichtbrille
Eingeschränkte Sicht im Straßenverkehr durch herkömmliche Gleitsichtgläser.

Mit Autofahrer-Gleitsichtbrille:
Perfekter Überblick im Straßenverkehr und entspannte Blickwechsel zwischen Cockpit, Navi und Spiegel dank optimaler Sehbereiche.

Schützen was Ihnen wichtig ist!

ZEISS Brillengläser mit UVProtect Technologie

Ständige oder länger anhaltende UV-Belastung stellt ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko für unsere Haut und auch für die Augen dar – dies gilt insbesondere für Kinder.

- Die UV-Belastung bei Kindern ist deutlich höher – sie verbringen durchschnittlich 3x mehr Zeit im Freien als Erwachsene.
- Die Augenlinsen von Kindern lassen bis zu 10x mehr UV-Strahlung durch als die von Erwachsenen.
- Deshalb: Schützen Sie die Augen Ihrer Kinder vor UV-Strahlung.

Je früher, desto besser.

www.zeiss.at/vision-care

ZEISS

OPTICON

Ihre Experten für Optik
und Hörakustik

Jobs mit Perspektive

Wir sind Partnerbetrieb von OPTICON, der österreichischen Handelsgemeinschaft aus über 150 Optikern und Hörakustikern landesweit. Durch diesen Zusammenschluss profitieren Kunden, aber auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. OPTICON bietet auch Aus- und Weiterbildungen auf höchstem Niveau an. So sichern wir unsere einmalige Qualität, aber auch das Können und die Chancen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Unsere Betriebe sind regional verwurzelt. Sie kennen die Wünsche der Region und bieten maßgeschneiderte Service-Leistungen an. Wichtig ist auch der persönliche Kontakt und die individuelle Beratung. Dafür nehmen wir uns besonders viel Zeit.

Die Optiker/-innen bei einem OPTICON Partner führen aber nicht nur Kunden-Gespräche, auch technisch sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter top ausgebildet: Anpassung, Services sowie Reparaturen erledigen wir vor Ort in der hauseigenen Werkstatt. Das ist Top-Qualität direkt vom Fachmann.

Mehr über Jobs und Ausbildung bei Ihrem Fachoptiker erfahren Sie gerne im persönlichen Gespräch. Kontaktdaten siehe Rückseite.

/ über 150 Partnerbetriebe in ganz Österreich

/ regionale Verwurzelung

/ Top-Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten

/ Lehre als Optiker/-in

/ Lehre als Hörakustiker/-in

OPTICON Handels GmbH, Durisolstraße 11, 4600 Wels
T +43 7242 60 10 00, office@opticon.co.at, www.opticon.co.at

Fehlsichtigkeit bei Kindern erkennen

Das Erkennen von Fehlsichtigkeit bei Kindern ist etwas tückisch, denn hinter manchen Symptomen würde man keine Sehschwäche vermuten. Etwa, wenn die schulischen Leistungen nachlassen, bei Konzentrationsstörungen oder bei repetitiven Grimassen.
Hinzu kommt, dass Kinder ihr eingeschränktes Sehvermögen gar nicht als solches erkennen und es daher auch nicht äußern können. Eine regelmäßige Überprüfung ist daher unerlässlich.

Anzeichen für Fehlsichtigkeit

/ Häufige Kopfschmerzen

/ Wiederholtes Schielen

/ Augenzittern

/ Lichtempfindlichkeit oder keine Reaktion auf Licht

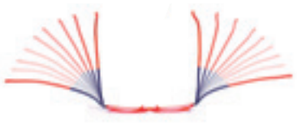
/ Ständig tränende oder verklebte Augen

/ Ständiges Reiben an den Augen

/ Tollpatschigkeit

LOOK Kinderbrille

TITANFLEX Kinderbrille



Tipp:
Achten Sie auf besonders biegsame, robuste Materialien!

HOL DIR JETZT GRATIS DEINEN ORIGINAL LOOK TURNBEUTEL!

Unsere Adresse findest du auf der Rückseite.

Funky Times

Ganz nach dem Vorbild der Natur treiben es auch die Herbst-Styles richtig bunt. Ob Pilotenbrille, Retro-Chic oder oversized: Die Mode erlebt Funky Times.

CARRERA

ESCADA

GUESS

POLICE

SILHOUETTE

GIGI BARCELONA

Fassungen sind Symbolbilder

NEUBAU

JOSHI

CARRERA

CAROLINA HERERRA

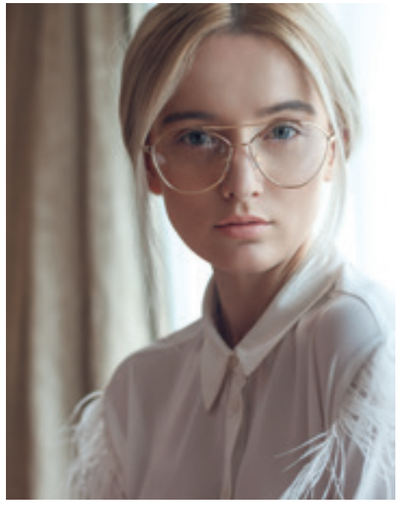
CHOPARD

HUGO BOSS

Für ihn

Jetzt ist die perfekte Zeit für eine Veränderung. Vielleicht mal etwas Auffälligeres, eine ungewöhnliche Form oder die modische Doppelsteg-Fassung? Probieren Sie Ihren neuen Look!

GUCCI



Für sie

Im Herbst genießen wir spektakulär unspektakuläre Metall-Fassungen in Naturtönen. Oder aber, wir setzen knallige Akzente an trüben Herbsttagen. Wonach steht Ihnen der Sinn?

GUESS

SILHOUETTE

MOLLERUS

MARC O´POLO

CALVIN KLEIN

Fassungen sind Symbolbilder

Fassungen sind Symbolbilder

SELBSTTEST

Ab wann ist eine Gleitsichtbrille sinnvoll?

Man könnte meinen, dass die Altersweitsicht mit dem Alter kommt. Tatsächlich aber verschlechtert sich die Sehleistung meist schon ab dem 35. Lebensjahr. Doch wann ist eine Gleitsichtbrille wirklich sinnvoll?

BRILLE WECHSLE DICH!

Grundsätzlich gilt: Man braucht die Gleitsichtbrille erst, wenn die Altersweitsicht störend wird – also, wenn Sie nicht mehr länger zwischen Lese- und Fernsichtbrille wechseln möchten. Das kann im Alter von 35 Jahren genauso sein wie mit 50 und ist von Ihrem Alltag, Ihrem Beruf und den Hobbies abhängig.

ICH SEH, ICH SEH ...

Der Leseabstand sollte etwa 30 bis 40 Zentimeter betragen. Können Sie in dieser Entfernung problemlos Zeitung lesen, oder strecken Sie die Arme stets lang, um gut lesen zu können?

ES WERDE LICHT!

Häufig macht sich Altersweitsichtigkeit erst bei schlechten Lichtverhältnissen erstmals bemerkbar. Zum Beispiel abends in der Dämmerung oder bei spezieller künstlicher Beleuchtung.

ACHTUNG HERBST!

Vor Kurzem konnten Sie mit Ihrer Brille noch alles uneingeschränkt sehen und plötzlich nicht mehr? Das liegt möglicherweise nicht etwa daran, dass Ihre Sehleistung tatsächlich so rasch abgenommen hat, sondern an der Jahreszeit. Die Lichtverhältnisse sind im Herbst und im Winter selbst zur Mittagszeit schlechter.

LESE ROUTINEN?

Lesen Sie morgens Zeitung oder abends ein Buch? Wenn Ihre Augen tagsüber weniger Belastung ausgesetzt sind, reicht oft schon eine Leselampe zu dämmriger Stunde. Es muss nicht sofort eine Gleitsichtbrille sein.

Achtung: Blaulicht

Immer häufiger hört man von schädigendem Blaulicht. Aber wie gefährlich ist es wirklich und woher kommt es?

Blau-violettes Licht befindet sich am unteren Ende des sichtbaren Lichtspektrums. Es kommt in der Natur vor und beeinflusst anteilig auch unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Seit vielen Jahren steigt jedoch unser „Blaulicht-Konsum" durch die vermehrte Nutzung digitaler Geräte. Zum einen, weil wir Smartphone und Displays häufiger nutzen, vor allem aber, weil neue Lichtquellen einen höheren Blaulicht-Anteil enthalten: etwa bei Bildschirmen zur Kontraststeigerung, bei Xenon-Scheinwerfern oder LED-Lampen.

Das Positive an blau-violettem Licht: Es findet sogar Einsatz in der Therapie, beispielsweise gegen Winterdepressionen oder bei Schlafstörungen. Doch – wie fast immer – macht die Dosis das Gift. Denn blaues Licht gelangt aufgrund seines Spektrums fast ungefiltert durch das Auge zur Netzhaut. Wer sich dem über einen längeren Zeitraum aussetzt, riskiert es, laut Studie der französischen Umweltbehörde ANSES, Netzhautzellen zu verlieren. Im schlimmsten Fall mindert das die Sehschärfe. Besonders gefährdet seien unter anderem Kinder und Menschen mit bestimmten Augenkrankheiten.

Deshalb schützt man die Augen heute mit sogenannten Blaulichtfiltern – einer speziellen Glasbeschichtung für Korrekturbrillen. Der Filter reflektiert einen Teil des blauen Lichtes, sodass weniger davon ins Auge gelangt. Dadurch beugt man einer Überanstrengung und Ermüdung der Augen vor. Zudem wirken Blaulichtfilter kontraststeigernd und mindern die Blendwirkung.

Mögliche Symptome überanstrengter Augen:

/ Gereizte Augen

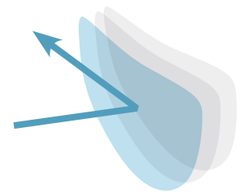
/ Trockene Augen

/ Unscharfes Sehen

/ Müdigkeit

/ Schmerzen in Rücken, Nacken und Schultern

/ Kopfschmerzen



Spezielle Blaulichtfilter von HOYA wirken dem entgegen. Fragen Sie Ihren Fachoptiker!

5 Tipps gegen müde Augen und Anspannung

Sie kennen das Spannungsgefühl zwischen Stirn, Augen und Schläfen? Dann gönnen Sie sich am besten sofort ein paar ruhige Atemzüge! Mit diesen Übungen für zwischendurch wecken Sie müde Augen ganz sanft wieder auf, ob am Schreibtisch, im Zug oder zuhause auf der Couch.

Perfekt nach langen Bildschirm-Arbeiten!

Bevor Sie starten:

Beginnen Sie mit einer aufrechten Sitzposition. Rücken Sie dafür an den vorderen Rand der Sitzfläche. Die Füße stehen stabil am Boden. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, den Blick geradeaus und das Kinn ein kleinwenig zur Brust. Die Schultern sinken sanft nach unten. Jetzt den Atem fließen lassen und dann mehrmals bewusst durch die Nase ein- und ausatmen.

1. RUHE FINDEN

Zuerst reiben Sie die Hände einige Sekunden aneinander und legen die wärmenden Handflächen über Ihre Augen. Der Handballen liegt direkt auf dem geschlossenen Augenlid.

Richten Sie den Blick nach innen und entspannen Sie alle Partien des Gesichts – von den Haarwurzeln über Augenbrauen, Nase, bis zum Mund und dem Kiefergelenk – ganz bewusst. Atmen Sie mehrmals tief durch die Nase frische Energie ein und die Anspannung aus.

2. RAUS LASSEN

Zugegeben, bei Simhasana, dem Löwen-Atem, sieht jeder etwas doof aus. Aber es wirkt, und Sie werden angestaute Energie sofort los.

Öffnen Sie dazu Mund und Augen so weit wie möglich. Dann strecken Sie die Zunge, ebenfalls so weit wie möglich, raus und atmen dabei geräuschvoll aus. Solange bis die Luft weg ist. Dann noch ein wenig länger mit sanftem Druck, denn da geht noch was! Mindestens dreimal wiederholen.

3. ENTSPANNEN

Die sogenannte Denker- oder Sorgenstirn massieren Sie anschließend einfach weg: Fäustchen machen und mit den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger ganz sanft von der Stirnmitte bis zu den Schläfen streichen.

In diesem Bereich und entlang der Augenbrauen sitzen einige Akupressur-Punkte. Etwa drei bis fünfmal langsam wiederholen.

4. AKTIVIEREN

Diese Übung mildert Augenringe und -schwellungen. Dazu suchen Sie mit dem Mittelfinger die tiefste Mulde im inneren Augenwinkel. Den Zeigefinger legen Sie in der spitzen Vertiefung am äußeren Augenwinkel ab. Wimpernkranz, Lid und das Auge selbst bleiben unberührt.

Drücken Sie diese vier Punkte gleichzeitig – ganz sanft – für etwa fünf Sekunden. Währenddessen formt der Mund ein O und die Lippen legen sich über die Zähne. Verstärken können Sie die Übung, wenn Sie den Blick nach oben richten – die Stirn bleibt dabei entspannt.

5. ENERGIE AUFBAUEN

Wussten Sie, dass alleine das Anspannen der Lachmuskulatur Endorphine im Körper freisetzt? Denn unser Gehirn kann nicht zwischen echtem und „unechtem" Lachen unterscheiden. Für den schnellen Glückskick möglichst alle Gesichts-, Kiefer-, Augen- und Halsmuskeln anspannen und für mindestens 60 Sekunden halten.

Abschließend genießen Sie noch ein paar lange, bewusste Atemzüge durch die Nase. Schließen Sie kurz Ihre Augen und lächeln Sie sich selbst zu.

Weiter geht's!

kristina lindberg

Kristina Lindberg unterrichtet Yoga, veranstaltet Yoga-Reisen und verbindet diese Leidenschaft mit ihrer anderen, der Musik.

Den (ent-)spannenden Mix und alle Termine finden Sie auf **www.kristina-lindberg.com**

Jetzt zum gratis Sehtest!

Denn besser sehen kann sich jetzt gleich doppelt lohnen. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Sehtest-Termin und bringen Sie den vollständig ausgefüllten Gewinnspiel-Coupon einfach mit. Zu gewinnen ist ein Wellness-Gutschein für zwei Personen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Optik GLIEDER
Hauptplatz 7, 4560 Kirchdorf/Krems
Tel. +43 7582 62 4 48 0
E-Mail: office@optikglieder.at
www.optikglieder.at

Öffnungszeiten:
Mo–Fr 8:30–12:00, 14:00–18:00
Sa 9:00–12:00

OPTIK**GLIEDER**
man sieht sich

Foto Titelseite: Foto Fritz

Ihr Gewinnspiel-Coupon

Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für 2 Personen!

○ *Herr ○ *Frau Titel

*Vorname

*Nachname

*Straße *Nr.

*PLZ *Ort

*Pflichtfelder

Datum | Unterschrift Gewinnspielteilnehmer | Firmenstempel/ Unterschrift Augenoptik-Fachbetrieb

Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist die vollständige Angabe von Namen und Adresse erforderlich. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Verständigung im Falle einer Gewinnübermittlung von der Firma OPTICON Handels GmbH, Durisolstraße 11, 4600 Wels, genutzt. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden sämtliche Teilnehmer-Daten vollständig gelöscht. Diese Einwilligung kann jederzeit bei der Firma OPTICON Handels GmbH unter der E-Mail-Adresse office@opticon.co.at schriftlich widerrufen werden. Die Benachrichtigung der Gewinner erfolgt auf dem Postweg. Die Gewinnübermittlung erfolgt persönlich durch Ihren Fachoptiker vor Ort. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter/-innen der OPTICON Handels GmbH sowie Mitarbeiter/-innen der Gewinnspiel durchführenden Hörakustik-Fachbetriebe sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Pro Person ist nur ein Coupon gültig. Teilnahmeschluss ist der 31.12.2019

Mitglied von OPTICON Ihre Experten für Optik und Hörakustik.