

# *GUT* SEHEN

WIR BRINGEN SIE AUF DEN NEUESTEN STAND



**gut optik**  
*...brilliert mit Optometrie!*

Gut Optik / Bahnhofstrasse 32 / 8304 Wallisellen / [www.gutoptik.ch](http://www.gutoptik.ch) / 044 830 31 51



adidas



FOCUSÉD

EVERY

RUN

WAYFINDER

ADIDASSPORTEYEWEAR.COM

EDITORIAL



### Lockruf des Abenteurers

Liebe Leserin, lieber Leser,

ab und zu etwas Spannendes und Ungewohntes erleben – wer hat diesen Ruf nach Freiheit und Abenteuer nicht schon gehört! Zu Fuss oder motorisiert neue Welten entdecken und voller neuer Eindrücke und Erlebnisse zurückkehren – das macht Freude und ist oft Antriebsfeder für den erfüllten Lebensalltag. Ein Anflug von Glückseligkeit in einer Zeit mit immer schwerer zu lesender Zukunft.

Einer solchen Herausforderung haben wir uns im Februar an der **Swiss Moto**, der grössten Schweizer Motorradmesse, gestellt. Sehen und lesen Sie, wie wir mit unserem Stand den Puls der Szene am Herz des Geschehens gefühlt haben.

**UV-Schutz** spielt sich nicht nur an der prallen Sonne ab. Auch bei bewölktem Wetter erreichen uns etwa 80% dieser Strahlung. Neu sind deshalb **alle Zeiss Brillengläser** bei uns mit einem hochwertigen UV400-Schutz ausgestattet. Und das ohne Aufpreis! Und für noch mehr Individualität wird in Kürze das **neue Zeiss Terminal** sorgen. Noch präzisere Messungen und auf Wunsch sogar massgeschneiderte Brillen-Fassungen vom 3D-Drucker erlauben eine noch perfektere Anpassung Ihrer Brille.

Sie sehen: Innovation und Knowhow werden auch weiterhin die Grundlage für unsere hochstehenden Dienstleistungen zugunsten Ihrer Augen sein.

Andreas Gut und Team

#### IMPRESSUM

HERAUSGEBER Gut Optik, Wallisellen / [www.gutoptik.ch](http://www.gutoptik.ch)

in Zusammenarbeit mit OptiCoach GmbH, Riehen / [www.opticoach.ch](http://www.opticoach.ch)

REDAKTION / GESTALTUNG Wessinger und Peng GmbH, Zürich / [www.wessingerundpeng.com](http://www.wessingerundpeng.com)

DRUCK Vogt-Schild Druck AG, Derendingen / [www.vsdruck.ch](http://www.vsdruck.ch)

gedruckt in der  
schweiz



# DAS PERFEKTE SELFIE

Wir haben die Schweizer Bloggerin Michèle Krüsi gefragt, wie man sich auf Selfies von seiner besten Seite zeigt – mit und ohne Brille.

Ob am Strand in den Ferien, beim Dinner im Restaurant oder morgens vor dem Badezimmerspiegel: Ein Selfie gehört für viele zum Alltag dazu – und das gilt längst nicht nur für Selbstverliebte. Aber wie zeigt man sich

von seiner Schokoladenseite? Und wie rücken sich Brillenträger ins beste Licht? Modebloggerin Michèle Krüsi (selbst Brillen- und Kontaktlinsenträgerin) verrät uns ihre fünf Profi-Tipps.

Bild: unsplash / Adrian Sava

## LIGHT, CAMERA, ACTION!

«Das richtige Licht ist bei einem Selfie die halbe Miete. Falls die Sonne scheint, am besten nicht frontal das Gesicht anstrahlen lassen. Sucht euch lieber ein schattiges Plätzchen, um dunkle Ränder um die Augen zu vermeiden. Im Schatten wirkt ein Porträt generell immer harmonischer.»

## JEDEM SEINE PERSPEKTIVE

«Ich schiesse meine Selfies am liebsten frontal und ganz leicht von oben. Welche Perspektive für euch am vorteilhaftesten ist? Probiert es aus!»

## (KOPF)HALTUNG BEWAHREN

«Auch die passende Kopfhaltung trägt zum perfekten Selfie bei. Ich halte meinen gerne leicht schräg, mein Kinn zeigt nach unten. Und zwar deshalb, weil so Asymmetrien weniger auffallen.»

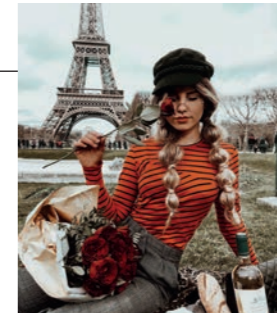
## BRILLE AUF? NA KLAR!

«Brillen sind das perfekte Selfie-Accessoire: Sie lenken von kleinen Makeln ab, machen das Bild interessanter und rücken die Augen in den Fokus.»

## TRICKSEN MIT SHADES

«Sonnenbrillen sind eher eine Notlösung – aber eine effektive: Wer so übermässig oft blinzelt wie ich, hat garantiert auf jedem zweiten Bild die Augen zu. Eine Sonnenbrille

schafft hier Abhilfe. Ebenso natürlich auch nach einer langen Nacht oder wenn man einfach einen schlechten Tag cool kaschieren möchte ...»



## MICHÈLE KRÜSI

Die Zürcherin Michèle Krüsi hat sich mit ihrem Blog «The Fashion Fraction» als Mode- und Lifestylebloggerin etabliert. Zudem ist sie eine erfolgreiche Influencerin mit über 200.000 Followern auf Instagram – wo sie täglich Bilder von sich postet.

[www.thefashionfraction.com](http://www.thefashionfraction.com)

Michèle auf Instagram: @thefashionfraction



Bild: unsplash / neonbrand, Bild Kasten: Michèle Krüsi



# ZEISS PRÄZISION FÜR JEDERMANN

In der ausgeklügelten ZEISS Brillenglas-Palette finden sich mit Sicherheit auch Gleitsichtgläser, die perfekt auf Sie zugeschnitten sind. Erfahren Sie hier, warum dies so ist.



## GLEITSICHT PRECISION PURE

Optimiert für die Augen  
Gutes Sehen mit optimierter Leistung für die digitale Welt.



## GLEITSICHT PRECISION PLUS

Optimiert für Augen + Fassung  
Besser sehen mit jeder Fassung.



## GLEITSICHT PRECISION SUPERB

Optimiert für Augen + Fassung + Gesicht  
Bestes Sehen durch Berücksichtigung der Gesichtsanatomie.



## GLEITSICHT INDIVIDUAL 2

Optimiert für Augen + Fassung + Gesicht + persönlichen Lebensstil  
Natürliches Sehen – nur für Sie gemacht.



### DIE WELT VERÄNDERT SICH – ZEISS BIETET LÖSUNGEN

Eines dieser vier hervorragenden Gleitsichtgläser deckt nun sicher auch Ihre Wünsche und Anforderungen ab. Profitieren Sie von unserem Fachwissen über die unterschiedlichen Vorzüge dieser Glastypeen: Sie finden vom günstigen «Pure» bis hin zum etwas teureren Premium «Individual 2» sicher genau das, was das Herz und der Geldbeutel begehrt!

Der Moment, in dem Brillengläser und Gesicht ideal zusammenpassen.  
**ZEISS Gleitsicht Precision Superb.**



## EINFACH «SUPERB»!

Ein Gleitsichtglas macht Karriere. Erfahren Sie hier mehr über unser meistverkauftes Gleitsichtglas und das Geheimnis seines Erfolges.

Bestes Sehen durch Berücksichtigung der Gesichtsanatomie: Ein modernes Gleitsichtglas mit Hightech-Anspruch sollte die persönliche Gesichtsanatomie berücksichtigen, um das 3D-Sehen bestmöglich zu unterstützen. Diese individuellen Parameter jedes Brillenträgers sind für den Sehkomfort sehr bedeutend. Ihre Beachtung kann das beidäugige Sehen entscheidend verbessern. Das ZEISS Gleitsichtglas Precision Superb bietet für diese Herausforderungen eine Lösung, die sich auf das perfekte Zusammenspiel von Augen, Brillengläsern und Brillenfassung konzentriert, und die Gesichtsanatomie mit einbezieht.

Brillenglasdesign. Mit unserem modernen **ZEISS Terminal** bestimmen wir alle erforderlichen Messdaten individuell für Sie und erreichen so einen optimalen Seh- und Tragekomfort.

Ausserdem ist auch das **Superb** (wie alle ZEISS Gleitsichtgläser) mit der ZEISS i.Scription Technologie für hochauflösendes Sehen und bessere Kontraste bei Nacht erhältlich.

Gerne beraten wir Sie, ob das Top-Glas Superb von ZEISS auch für Sie das «einzig Wahre» ist! Wir empfehlen dazu unseren **optometrischen Augen-Check**, der Brillenstärke und Augen-Fitness erst perfekt macht. Damit nichts den «Durchblick» stört!

Die FaceFit-Technologie optimiert die Sehbereiche – durch Berechnung der exakten Augenposition und des optimalen Sitzes der Brillenfassung auf Nase und Ohren im

Bildnachweis: Carl Zeiss Vision



Ja, ich will das **ZEISS Precision Superb Gleitsichtglas testen!**

**ICH PROFITIERE DABEI VON EINER ERMÄSSIGUNG VON CHF 100.00!**

\* Gültig bis Ende Juni 2018. Kann nicht mit anderen Vergünstigungen kumuliert werden. Keine Barauszahlung. Nur in unserem Geschäft gültig.



# SWISS MOTO

ZWEI RÄDER. EINE MESSE.



## MEHR SEHEN... mehr Sicherheit!

Noch schärfer!



gut für Biker  
WWW.BIKERBRILLEN.CH

### WIR

Fachgeschäft für Augenoptik und Optometrie mit Spezialisierung auf Motorrad-Brillen.

### ANGEBOT

Qualitativ hochstehende Produkte: Cooles Outfit bekannter Marken, grösst mögliches Blickfeld, einwandfreie Optik für klares Sehen und bestmöglicher Schutz Ihrer Augen.

### INNOVATION

Modernste Glas-Technologien von ZEISS, dem Garanten für hochpräzise Brillenglas-Fertigung. Individualisierte Sportoptik mit stärker gewölbten Korrekturgläsern, die speziell für Ihre Augen berechnet und hergestellt werden (verhindert Unwohlsein und Schwindelgefühle). Ideal ist dies besonders bei Gleitsichtgläsern. Selbsttönende Brillengläser auch hinter dem Helmvisier und der Autoscheibe.

### OPTOMETRIE

Auf Ihren Wunsch kontrollieren wir bei der Brillenglasbestimmung mit der optometrischen Augenprüfung (u.a. mit Augendruck-Messung) gleich noch die „Fitness“ Ihrer Augen. Damit auch in Zukunft nichts Ihre freie Sicht trüben kann!



Ihr Sehen verändert sich. Ihr Sehkomfort bleibt bestehen.

## Biker-Startpaket

Ab sofort bis Ende Juni 2018 Start-Angebot:

PROFITIEREN SIE BEIM KAUF EINER  
MOTORRAD-BRILLE MIT SEHKORREKTUR VON EINER

ERMÄSSIGUNG VON 10%!\*  
\*

gut optik

...brilliert mit Optometrie!

Bahnhofstrasse 32 / 8304 Wallisellen / 044 830 31 51

\*kann nicht mit anderen Vergünstigungen kumuliert werden. Keine Barauszahlung. Nur in unserem Geschäft gültig

Jedes Auge hat individuelle Bedürfnisse, die sich mit dem Alter verändern. Die jüngste ACUVUE<sup>®</sup> Kontaktlinsen-Innovation 1•DAY ACUVUE<sup>®</sup> MOIST MULTIFOCAL bietet alternden Augen durch das EYE-INSPIRED™ Design ein ausgezeichnetes Seherlebnis sowie exzellenten Tragekomfort. Geniessen Sie Ihren gewohnten Lebensstil ohne Einschränkungen!

Lassen Sie sich bei uns unverbindlich beraten und testen Sie 1•DAY ACUVUE<sup>®</sup> MOIST MULTIFOCAL!<sup>1</sup>



Jetzt probetragen!

<sup>1</sup> Es können Anpassgebühren entstehen.

ACUVUE<sup>®</sup>, 1-DAY ACUVUE<sup>®</sup> MOIST MULTIFOCAL, EYE-INSPIRED™ und SEE WHAT COULD BE<sup>®</sup> sind eingetragene Marken der Johnson & Johnson AG. Johnson & Johnson Vision Care ist Teil der Johnson & Johnson AG. © Johnson & Johnson AG 2015.

# SO SIEHT LIEBE AUS

Liebe geht nicht nur durch den Magen,  
sondern oft auch ins Auge.  
Sechs erstaunliche Seh-Facts zum Thema Liebe  
und Attraktivität.



Bild: unsplash/caleb ekeroth

## **SIND FRAUEN NÄHER AM WASSER GEBAUT?**

Tatsächlich weinen Frauen laut Studien nicht nur zwei- bis viermal öfter als Männer, sondern scheinbar auch länger als die Herren der Schöpfung. Zudem aus anderen Gründen: Männer weinen verhältnismässig mehr bei Trennungsschmerz und aus Rührung, Frauen hingegen eher aus Wut, Ärger oder in Erinnerung an vergangene Situationen. Für den ausgiebigen Tränenfluss der Frauen gibt es übrigens nicht nur soziokulturelle Gründe, sondern vielleicht sogar medizinische: Frauen verfügen über kleinere (schneller gefüllte) Tränengänge als Männer und sind somit physiologisch sprichwörtlich näher am Wasser gebaut.

## **LIEBE MACHT BLIND?**

Selbst die stärkste Liebe beraubt natürlich niemanden seines Augenlichts. Doch wie an so mancher Redensart ist auch an dieser ein Quäntchen Wahrheit dran. Durch den starken Hormoncocktail aus Endorphinen, Adrenalin und Dopamin in ihrem Gehirn scheinen nämlich Verliebte tatsächlich gleich in doppelter Hinsicht blind zu werden: einerseits für die Macken und Schattenseiten des neuen Partners, andererseits für andere potentielle Partner. Aber aufgepasst: Die «Heilung» kommt oft schneller, als man denkt ...

## **BLONDINEN KOMMEN BESSER AN?**

Wasserstofffrisuren überstehen zumindest bei den Frauen scheinbar sämtliche Modeströmungen. Doch stehen Männer tatsächlich auf Blondinen? Gemäss den Wissenschaftlern Miller und Kanazawa ist an diesem Gerücht wirklich etwas dran. Helles Haar werde gemeinhin mit Jugendlichkeit und Fruchtbarkeit assoziiert. Somit fallen Blondinen den Männern vielleicht wirklich schneller ins Auge. Doch keine Angst, liebe Brünetten: Damit aus dem ersten Eindruck mehr als nur ein flüchtiger Blick wird, ist definitiv mehr als etwas Wasserstoff nötig.

## **SCHAU MIR IN DIE AUGEN?**

Verliebte blicken sich ständig in die Augen – aber warum eigentlich? Auch auf diese Frage hat die Wissenschaft eine plausible Antwort zu bieten. Wenn wir etwas Schönes erblicken, erweitern sich unsere Pupillen. Somit sehen wir unserem Gegenüber die Liebe in gewisser Hinsicht an. Aber aufgepasst: Auch andere Faktoren wie Lichtverhältnisse, Medikamente und Drogen wirken sich auf unsere Pupillengrösse aus. Als Kriterium zur Partnerwahl eignet sich das «Pupillennessen» daher eher schlecht ...

## **LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK?**

Innert kürzester Zeit scannt unser Blick das Gegenüber von oben bis unten. Der erste Blick gilt sowohl bei Männern als auch bei Frauen meist den Augen und dem Gesicht. Allerdings wandern Männerblicke ein kleines bisschen schneller nach unten. Viele Forscher behaupten, dass wir dabei unbewusst nach einer gewissen Übereinstimmung mit uns selber suchen. Eigentlich geht die Liebe beim Menschen aber weniger durch die Augen als durch die Nase: In den vergangenen 100 Millionen Jahren haben wir Wirbeltiere nämlich ein feines Näschen für die Wahl des oder der Richtigen entwickelt. Denn der unbewusst wahrgenommene Geruch (sowie auch die Wahl des Parfüms) vermittelt sozusagen einen Fingerabdruck unserer DNA. Und ganz im Gegenteil zum Aussehen gilt beim Geruch: Je unähnlicher, desto passender!

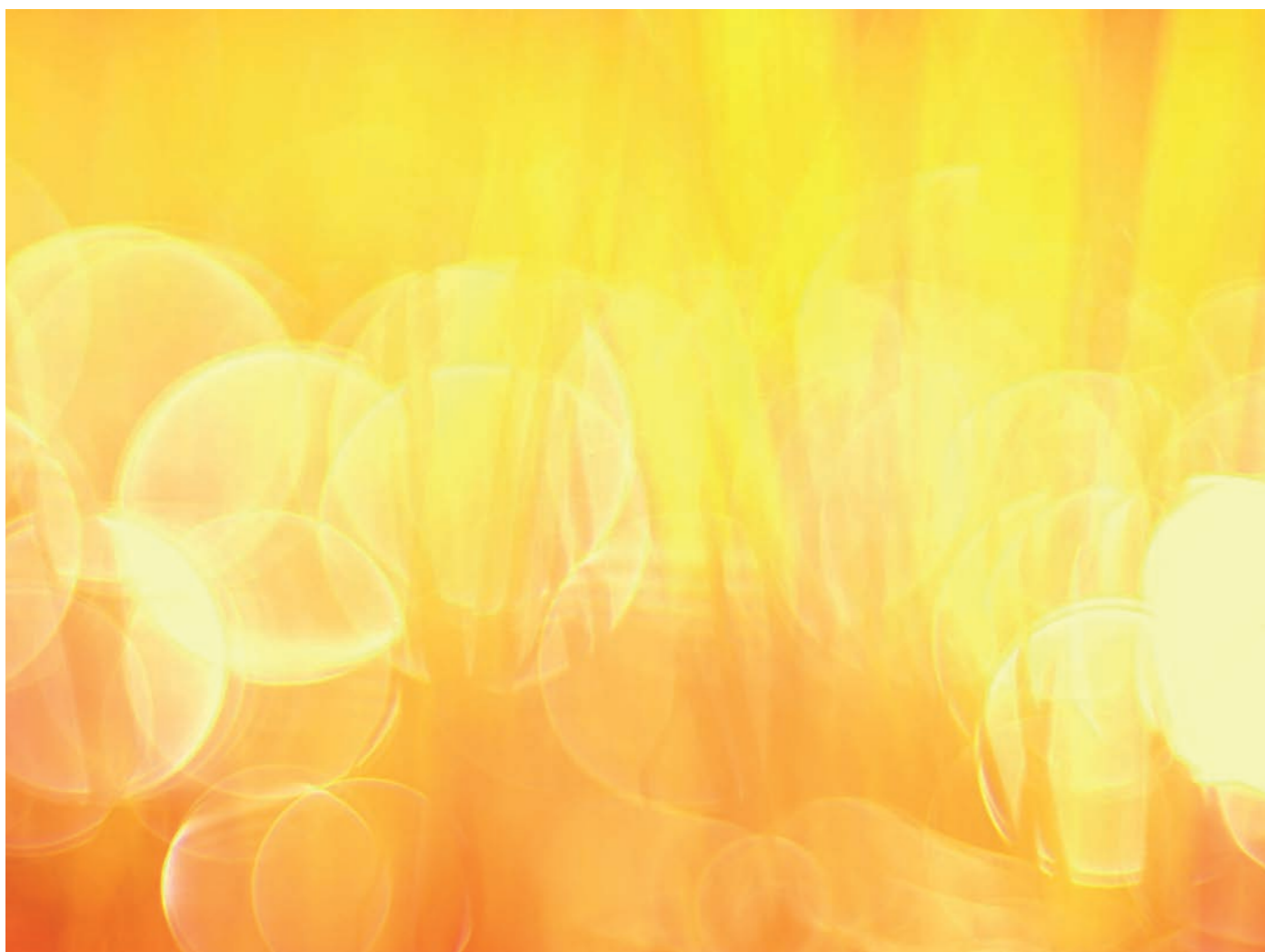
## **MÄNNER SCHAUEN NUR AUFS ÄUSSERE?**

Zumindest, wenn es um Online-Dating geht. Laut dem Paarvermittler Parship erhalten Frauen mit Profilbild etwa doppelt so viele Zuschriften wie «gesichtslose» Bewerberinnen. Die inneren Werte hebt man sich also lieber fürs persönliche Treffen auf ...

?

## **NOCH FRAGEN?**

Dann kommen Sie vorbei! Wir beraten Sie gerne zu sämtlichen Themen rund um den Komfort und die Gesundheit Ihrer Augen.



# EIN PLATZ AN DER SONNE

Die Sonne spendet Licht und Leben. Wer sich richtig vor UV-Strahlung schützt, geht sicher, dass er nur die Sonnenseite des Lichts zu spüren bekommt.

**O**zonloch, Hautkrebs, Grauer Star – in den vergangenen Jahrzehnten wurde die Sonne immer mehr als Bedrohung verstanden. Eigentlich zu Unrecht, denn auch in Zeiten der Klimaerwärmung versorgt die Sonne unseren Körper tagtäglich mit wertvollem Vitamin D, welches unter anderem für unsere Knochen und Gelenke unverzichtbar ist.

## SONNIGE GEMÜTER

Die Sonne wärmt nicht nur die Haut, sondern auch das Gemüt. Da der Tag-Nacht-Rhythmus wesentlich durch Licht beeinflusst wird, bekommen wir an düsteren Tagen die Wirkung des Schlafhormons Melatonin zu spüren. Dieses macht uns lustlos und müde. Hellere Tage hingegen wirken sich auf unseren Serotoninhaushalt aus und sorgen so für gute Stimmung im ganzen Körper. Eine ordentliche Portion Sonnenschein in Form einer Bergwanderung oder Schifffahrt wirkt daher in tristen Wintermonaten oft Wunder.

Bild: fotolia/kichigin9

## ZU VIEL SONNE GEHT INS AUGE

Wer beim Sonnenbad ein paar grundsätzliche Regeln beachtet, hat nichts zu befürchten. Je nach Hauttyp (siehe Infobox) sollte man sich während der Mittagszeit nicht in der prallen Sonne aufhalten, und Kopf und Haut entsprechend mit Crème (Lichtschutzfaktor 15 oder höher), Kleidung und Augenschutz vor ultravioletter Strahlung schützen. Ansonsten riskieren Sonnenanbeter schwerwiegende Hautschäden, Immunschwäche und Sehverluste. Nicht nur kurzfristig können die Folgen von UV-Licht im Auge nämlich zur Erblindung führen: Schneeblindheit, Grauer Star oder Makuladegeneration sind mögliche Folgen.

## BLENDSCHUTZ VS. UV-SCHUTZ

Eine gute Sonnenbrille sollte das Auge umschliessen und gut sitzen. Der Blendschutz (die Dunkelheit des Glases) sollte dabei stets an Sonneneinstrahlung, Höhe und Umgebung angepasst sein. Für einen Tag in der Innenstadt oder eine sommerliche Autofahrt reicht meistens Filterkategorie 2, für Skitouren oder Segeltörns empfehlen wir dunkle, verspiegelte Gläser mit Filterkategorie 4.

Doch mit der Tönung allein ist es nicht getan. Sie schützt das Auge nämlich nicht vor der unsichtbaren Ultraviolettstrahlung, sondern lediglich vor der Blendung. Damit schädigende UV-B- und UV-A-Strahlen nicht in Ihr Auge gelangen, versehen wir Ihr Brillenglas mit dem passenden UV-Schutz für Ihre individuellen Bedürfnisse.

## HELLE STATT HEISSE KÖPFCHEN

Vor allem bei Kindern sollte grösster Wert auf hochwertige Sonnenbrillen gelegt werden, da die Linsen von Kindern viel durchlässiger für UV-Licht sind und empfindlicher reagieren als jene von Erwachsenen. Damit die ganze Familie die sonnigen Tage sorglos geniessen kann, beraten wir Sie gerne bei der Wahl der passenden Sonnenbrillen und empfehlen all unseren Kunden, vor jedem Ausflug einen Blick auf die UV-Prognose für den jeweiligen Ort und Tagesverlauf zu werfen.

uv-index.ch

SMS «UV» und gewünschten Kanton an die Rufnummer 162.



## WELCHER HAUTTYP SIND SIE?

**Hautsache Sonnenschutz: Je nach Pigmentierung ist die Eigenschutzzeit von Mensch zu Mensch verschieden.**

**Hauttyp I** (keltischer Typ): Menschen mit rötlichem oder rotblondem Haar werden auch bei intensivem Sonnenbaden nicht braun, sondern rot. Ihre Eigenschutzzeit liegt bei unter 10 Minuten. Sehr hellhäutige Menschen sollten daher die pralle Sonne meiden und sich gut vor UV-Strahlung schützen.

**Hauttyp II** (nordischer Typ): Menschen des Hauttyps II verfügen über helle Haut und Augenfarbe, ihre Eigenschutzzeit beträgt zwischen 10 und 20 Minuten.

**Hauttyp III** (Mischtyp): Der in Mitteleuropa verbreitetste Hauttyp ist der sogenannte «Mischtyp». Ihn erkennt man an seinen hell- bis dunkelbraunen Haaren und Augen. Die Eigenschutzzeit beträgt 20 bis 30 Minuten.

**Hauttyp IV** (mediterraner Typ): Dunkle Augen und dunkle Haare – Menschen mit Hauttyp IV werden schnell braun und verfügen über eine Eigenschutzzeit von mehr als einer halben Stunde.

**Hauttyp V und VI** (dunkler und schwarzer Hauttyp): Dank einer Eigenschutzzeit von bis zu eineinhalb Stunden bleibt braune und schwarze Haut meistens vor Sonnenbrand verschont. Dies gilt jedoch nicht für Augen und Kopf. Daher benötigen auch Dunkelhäutige einen zuverlässigen UV-Schutz für Kopf und Augen und sollten sich in den Bergen oder am Meer ebenfalls eincremen.



# #BeAnartist

Series 2

Model *Brescia BLPK*, Photography by *Biel Capllonch*



**etnia**  **BARCELONA**