

GUT SEHEN

WIR BRINGEN SIE AUF DEN NEUESTEN STAND



gut optik
...brilliert mit Optometrie!

Versa ONE DAY TORIC

ENTDECKEN SIE UNSERE MASSGESCHNEIDERTE TORISCHE TAGESLINSE!



Versa One Day Kontaktlinsen – damit auch Ihr Tag zum perfekten Moment wird.



Noch schärfer
– jetzt bei
gut optik

Schönere Augenblicke – dank **Versa One Day Toric** mit massgeschneiderter Korrektur Ihrer Hornhautverkrümmung (bis 5.75 Dioptrien)!

markennövy

EDITORIAL



AUFBRUCH-STIMMUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

was geht **Ihnen** beim Anblick dieses Bildes durch den Kopf? Eine romantische Stimmung voller freudiger Erwartung, oder etwa gar schwere Gedanken, was der Tag wohl bringen würde? Für **uns** birgt der neue Tag vor allem auch Chancen. Gelegenheiten, neue Ideen zu verwirklichen, zu neuen Horizonten aufzubrechen und neue Höhen zu erklimmen.

Voller Stolz präsentieren wir Ihnen jetzt eine bahnbrechende Neuentwicklung: Als eines der **ersten Fachgeschäfte in der Region** hält Gut Optik das brandneue **ZEISS VISUFIT Messgerät** für Sie bereit. Diese hochmoderne Technologie macht die Messungen rund um Fassung und Brillenglas für Sie nicht nur noch präziser, sondern auch zum absolut faszinierenden Erlebnis. In naher Zukunft werden durch dieses Messgerät auch massgeschneiderte Brillenfassungen erhältlich sein. Momentan gibt es nichts anderes Vergleichbares.

Natürlich enthält diese Ausgabe noch viele weitere, spannende Artikel: Seien es Kinderaugen, noch besserer Sonnenschutz oder Kontaktlinsen nach Mass – wir halten auch in Zukunft die besten Innovationen für Sie bereit. Denn für uns ist Qualität durch nichts zu ersetzen.

Viel Freude beim Lesen,

Andreas Gut und das Gut Optik Team

IMPRESSUM

HERAUSGEBER Gut Optik, Wallisellen / www.gutoptik.ch

in Zusammenarbeit mit OptiCoach GmbH, Riehen / www.opticoach.ch

REDAKTION / GESTALTUNG Wessinger und Peng GmbH, Zürich / www.wessingerundpeng.com

DRUCK Vogt-Schild Druck AG, Derendingen / www.vsdruk.ch

gedruckt in der
schweiz

Das Hightech-Erlebnis für perfektes Sehen.

ZEISS VISUFIT 1000



Neu
bei uns!

ZEISS VISUFIT 1000

Erleben Sie Hightech mit eigenen Augen:

- **Genauer denn je:** 9 Kameras nehmen Ihren Kopf mit nur einer Aufnahme aus allen wichtigen Blickwinkeln auf – für die perfekte Einarbeitung Ihrer neuen Brillengläser
- **Faszinierend:** Erstellung eines 3D-Abbilds Ihres Kopfes – Ihr persönlicher Avatar
- **Vielfältig:** 180°-Aufnahmen mit Ihren favorisierten Brillenfassungen – für den direkten Vergleich verschiedener Fassungen

www.zeiss.de



Die neue Dimension des Brillenkaufs

Geheimnisvolles blaues Licht, geschwungene Formen, Ihr persönlicher 3D-Avatar – fast fühlen Sie sich wie in einem Science-Fiction-Abenteuer. Dabei werden gerade Ihre neuen Brillengläser so angepasst, dass sie perfekt vor Ihren Augen sitzen. Mit der neuesten Gerätetechnologie von ZEISS. Und sie kann noch vieles mehr.

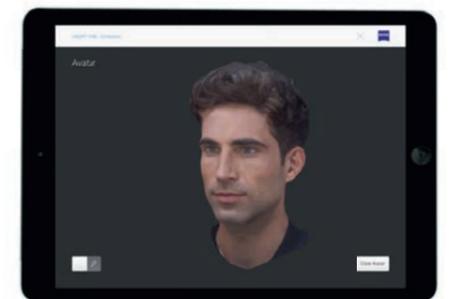


Eben standen Sie noch vor diesem futuristischen Gerät mit seinen neun Spezialkameras – und schon sehen Sie sich Ihrem eigenen 3D-Avatar gegenüber. Ja, Sie befinden sich wirklich noch bei uns in Wallisellen!

VISUFIT 1000 erfasst mit nur einer Aufnahme Millionen Messpunkte Ihres Gesichts und Ihres Kopfes – und erstellt daraus ein realistisches dreidimensionales Abbild.

In wenigen Sekunden erhalten wir besonders präzise Daten und können so Ihre neuen Brillengläser exakter denn je zu Ihren Augen positionieren.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Ihrer neuen individuellen Brille und zu perfektem Sehen. Denn selbst die besten Brillengläser können ihre Leistung und Brillanz erst dann entfalten, wenn sie sorgfältig anhand Ihrer persönlichen Messdaten in die Brillenfassung eingearbeitet werden.



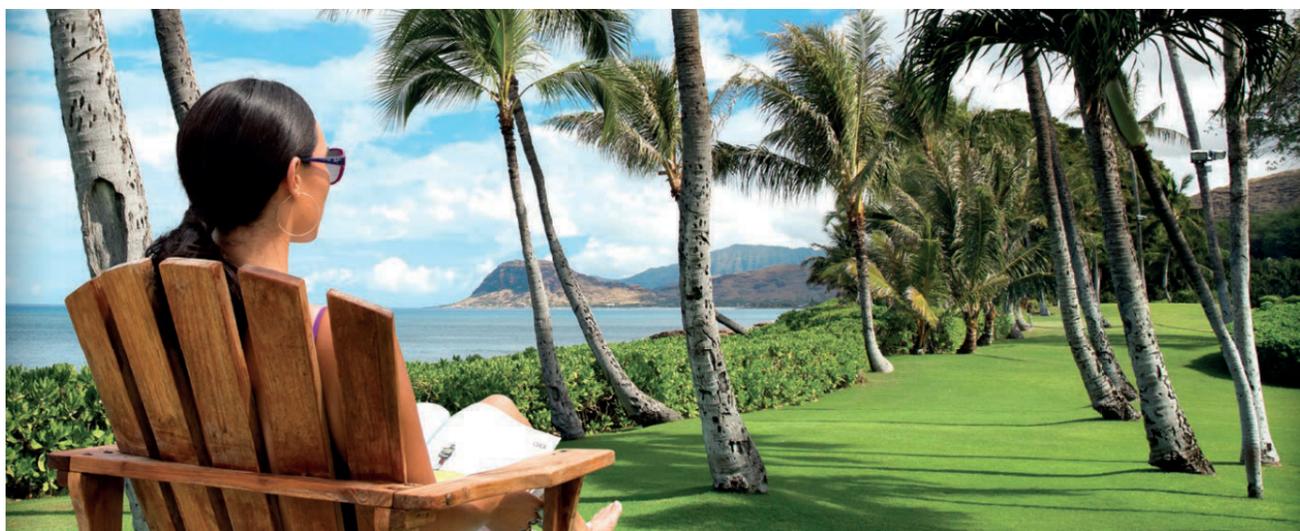
Doch welche Fassung steht Ihnen eigentlich am besten? Durch welche Fassung sehen Sie gut und fühlen sich wohl?

VISUFIT 1000 ist auch Ihre neue Entscheidungshilfe. Durch 180°-Aufnahmen von Ihnen mit ausgewählten Brillenfassungen haben Sie die Möglichkeit, verschiedenste Fassungen direkt miteinander zu vergleichen – und das aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Für all das brauchen Sie nichts weiter zu tun, als sich kurz vor das ZEISS Gerät zu stellen, ganz bequem und entspannt.

In Kürze wird dieses fantastische Messgerät bei uns in Wallisellen neue Maßstäbe setzen. Erfahren Sie mehr unter www.gutoptik.ch/News oder schauen sie bei uns im Geschäft vorbei, Wir freuen uns auf Sie!

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



ALOHA MAUI JIM!

In den USA ist sie bereits Kult: die Sonnenbrillen-Marke Maui Jim. Das hawaiianische Unternehmen mit dem „Aloha-Spirit“ ist der weltweit am schnellsten wachsende Hersteller hochwertiger polarisierender Sonnenbrillengläser.

Bei seiner Gründung 1986 war **Maui Jim** ein Ein-Mann-Unternehmen, das seine Sonnenbrillen direkt am Strand Maui vertrieb. Seit seiner Gründung konzentrierte sich **Maui Jim** darauf, Sonnenbrillen zu entwickeln, die höchsten Ansprüchen im Hinblick auf Schutz vor UV-Strahlung und Blendlicht sowie intensiver Farbwahrnehmung genügen.

Nicht ohne Grund hat **Maui Jim** für seine Produkte das Empfehlungssiegel der «Skin Cancer Foundation» erhalten. Der Hersteller hochwertiger polarisierender Sonnenbrillengläser ist damit einer von drei Sonnenbrillenproduzenten weltweit, die das renommierte Siegel als Symbol für sicheren und effektiven Sonnenschutz tragen dürfen.

Anders als herkömmliche Sonnenbrillen schützen die **Maui Jim**-Produkte nämlich durch die eigens entwickelte PolarizedPlus2®-Technologie vor UV-Licht. Dies lässt auch die **Farben besonders lebendig und intensiv** wirken. Ausserdem setzt das hawaiianische Unternehmen neben polarisierenden Gläsern auch auf Verlauffarben- und Entspiegelungsschichten: Diese sind nicht nur wasser- und ölabweisend, sondern durch die Clearshell®-Technologie auch besonders kratzbeständig. Mittlerweile sind über 100 verschiedene Modelle im Fachhandel erhältlich.

Ob Wanderer, Skifahrer, Segler oder Golfer: Unsere Kunden sind begeistert von **Maui Jim**! Natürlich auch, weil diese famosen Sonnenbrillen **auch mit Sehkorrektur** erhältlich sind, und zwar in Einstärken- und Gleitsicht-Variante. Stilsicher und modisch decken die **Maui Jim** Produkte zudem perfekt alle Seiten gegen Lichteinfall ab und machen so den Schutz vollkommen.



**MIT MAUI JIM UND GUT OPTIK
TRAUMFERIEN IM BLICK!**

Gönnen auch Sie Ihren Augen diese **blendfreie und natürliche Sicht** und kommen Sie jetzt bei uns vorbei. Profitieren Sie dabei zusätzlich beim Kauf einer **Maui Jim** Sonnenbrille: Die ersten 10 Käufer erhalten einen **Gutschein im Wert von 50.00 CHF** von **HOTELPLAN** oder **TUI** – der erste Schritt zu Ihrem Traumurlaub!



Von hier aus hat man eine bessere Sicht.



ABGEBILDETES MODELL: RED SANDS
In Sehkstärke erhältlich.

PolarizedPlus2® Sunglasses
FARBE. KLARHEIT. DETAIL.



Maui Jim - jetzt bei
gut optik

MAN MUSS DEM BLINDENHUND SAGEN, WO ES LANGGEHT

Die heldenhaften Fähigkeiten von Führhunden faszinieren. Wir haben mit Hündin Hetty und ihren Ausbildern eine Runde in der Rushhour am Basler Bahnhof gedreht.

«Dann sehen wir uns am Dienstag», rutscht es mir heraus, als ich mich mit Herrn Ramseier am Telefon verabrede. Herr Ramseier ist blind. Ich gehe davon aus, dass mir der PR-Mitarbeiter der Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde meinen Fauxpas verzeiht, und treffe ihn und zwei der Ausbilderinnen am Basler Bahnhof – zur Rushhour, morgens um 8:30 Uhr. Sofort wird klar: Sich in diesem Szenario blind zu bewegen, ist eine echte Herausforderung.

Ronny Ramseier wohnt im Oberemmental, die Schule liegt in Allschwil bei Basel. Dazwischen zwei grosse Bahnhöfe und zahlreiche Hindernisse, die es zu umgehen gilt. «Ich als blinde Person muss in so einer Situation einen Grossteil der Verantwortung an den Hund abgeben», erklärt Ramseier. Während Herr Ramseier für die Grobnavigation zuständig ist, erledigt der Hund die Feinarbeit: «Natürlich weiss er nicht, welchen Zug auf welchem Gleis wir nehmen und wo wir umsteigen müssen. Aber er umgeht mit mir Hindernisse, findet Eingänge oder Treppen, die ich nicht sehe.» Wer denkt, dass man vor allem Leuten Blindenhunde gebe, die nicht gut mit dem Stock klarkommen, liegt falsch. Das Gegenteil sei der Fall: «Man muss sich auch ohne Hund gut orientieren können und ihm sagen, wo es langgeht – sonst würde man wohl einfach nur noch im Wald oder in der Metzgerei landen», sagt Ramseier und lacht.

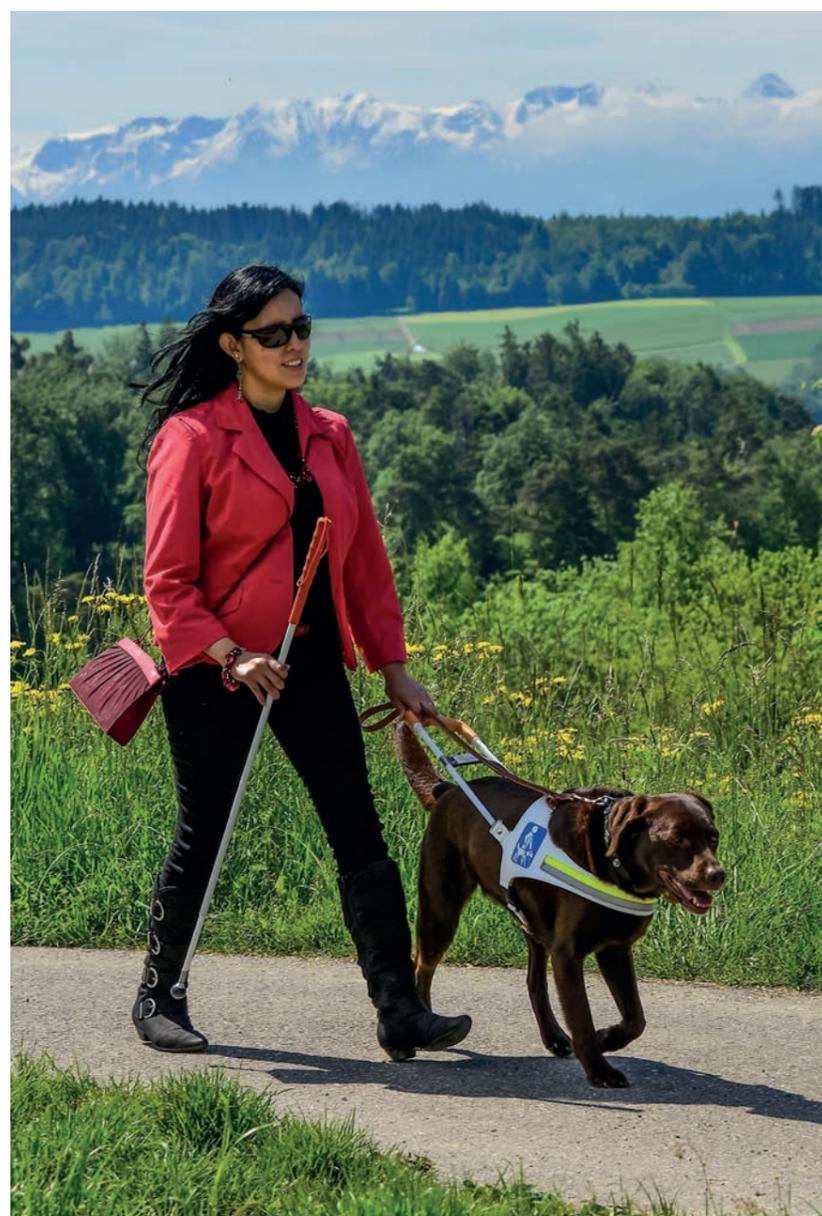
«ER DARF ERSCHRECKEN, ABER NICHT FLÜCHTEN»

Wie die meisten Blindenhunde ist Hetty ein Labrador und begrüsst mich freudig schwanzwedelnd und interessiert schnuppernd. Sie absolviert hier am Bahnhof so etwas wie eine letzte grosse Praxisübung, bevor sie in einigen Wochen zur finalen Prüfung antreten muss. Als Instruktoren Jenny Meyer ihr mitten im lärmenden Bahnhofstrudel das Führungsgeschirr überstreift, wird Hetty sofort ruhig, wirkt konzentriert. «Wir prüfen schon im ersten Jahr, ob ein Hund akustisch sicher ist. Das heisst, dass er auf Umgebungsgeräusche und Lärm nicht mit Angst oder sogar Flucht reagiert. Er darf erschrecken, aber muss sich schnell wieder erholen», erklärt Frau Meyer.

Führen muss Hetty heute Hannah Geiser, Instruktoren in Ausbildung. Blind ist die aber nicht. Merkt Hetty das? «Der Hund weiss nicht, dass sein Herrchen oder Frauchen blind ist. Hetty führt einfach, weil sie das so gelernt hat.» Das sei dasselbe, wie wenn Hunde beispielsweise lernen würden, Sprengstoff zu erschnüffeln. «Es ist eine Art Spiel mit viel Kopfarbeit», sagt Meyer. Und die ist auch nötig: Wir gehen durch die grosse Halle, überall Menschen, draussen auf dem Vorplatz Tramschienen, Baustellen, ein alter Mann will unbedingt den Hund streicheln. Hetty bleibt konzentriert. Ich frage mich, wie sich Hunde in dieser Situation eigentlich orientieren? Welche Rolle spielt der ausgeprägte Geruchssinn? Das Gehör? Herr Ramseier



Bilder: Stiftung Schweizerische Schule für Blindenführhunde



«Der Hund führt über die Augen. Er zeigt mir die Ampel oder den Fussgängerstreifen an, kann aber nicht beurteilen, wann eine gute Gelegenheit ist, die Strasse zu überqueren.»

liefert die Antwort, während wir eine steile, enge Treppe hochgehen: «Der Hund führt über die Augen. Er zeigt mir die Ampel oder den Fussgängerstreifen an, kann aber nicht beurteilen, wann eine gute Gelegenheit ist, die Strasse zu überqueren.» Das entscheide die sehbehinderte Person anhand von Geräuschen oder der Vibrationen der Fussgängerampel. Klassisches Teamwork.

KOMMANDOS AUF ITALIENISCH

Wenn das Prüfungsteam an Treppen gelangt, bleibt Hetty stehen und gibt ihrer Partnerin die Möglichkeit, mit dem Stock zu ertasten, wo genau die Stufen beginnen. «Wenn eine Treppe nach oben führt, zeigt das der Hund an, indem er mit beiden Vorderpfoten auf die erste Stufe oder den Absatz steht, was der Blinde wiederum am Führgeschirr spürt», erklärt mir Herr Ramseier.

Insgesamt lernen die Hunde etwa 30 Hörzeichen, die stark ans Italienische angelehnt sind. «Hunde verstehen Worte nicht wie wir im Gespräch, sondern lediglich am Klang. Sie verbinden die Begriffe mit dem, was sie gelernt haben», antwortet Ramseier. «Italienische Wörter haben mehr Vokale, so können Hunde sie besser auseinander halten.»

Hannah Geiser und Hetty sind uns einige Meter voraus. Auch weil der Hund ziemlich zügig läuft. «Ja, der Hund gibt das Tempo vor», erklärt Frau Meyer. «Wenn der Weg enger wird, wie vorhin bei der Baustelle, dann wird sie langsamer, sobald es wieder frei wird, zieht sie an.» Die Instruktorin erklärt, dass ein Hund wie Hetty jemanden brauche, der mit seinem Tempo mithalten kann. «Wäre der Besitzer langsamer, würde beim Hund die Konzentration schnell abnehmen.» Abgesehen davon sei es auch nicht fair, wenn das Tier langsamer laufen müsse, als es sein Naturell ist.

ACHTUNG, OBEN!

Inzwischen haben wir den Bahnhof einmal umrundet und durchquert. Wie lange hält ein Blindenhund eigentlich durch? Die Antwort überrascht: «Es kommt natürlich darauf an, wo man ihn einsetzt. Im Schnitt würde ich aber sagen, zwischen einer halben und zwei Stunden pro Tag», sagt Jenny Meyer. «Er muss ja auch einfach Hund sein können. Den grössten Teil des Tages ist er ein normaler Begleithund, mit dem die Besitzer Gassi gehen müssen», ergänzt Meyer. Herr Ramseier bringt es auf den Punkt: «Der Hund ist nicht wie der weisse Stock, den man am Abend ins Eck stellen kann.»

Ein Hindernis muss Hetty noch meistern. Und das liegt nicht etwa vor ihrer Nase: Wir gehen unter einem Baugerüst hindurch. «Höhenhindernisse sind eine besondere

Herausforderung, weil Sehbehinderte da mit dem Stock einfach untendurch gehen würden – und das kann üble Kopfverletzungen geben», sagt Herr Ramseier und zeigt auf eine Narbe an seiner Stirn. Die Augen des Hundes liegen aber bloss ungefähr 50 Zentimeter über der Erde und er orientiert sich von Natur aus eher mit der Schnauze am Boden entlang. «Ein trainierter Blindenhund registriert Hindernisse in bis etwa 1,80 Meter Höhe», erklärt die Instruktorin. «Wir lehren schon die Welpen, den Blick auch nach oben zu richten – etwa mit Mobiles, die in den Welpenboxen über ihnen schweben.»

Die Entwicklung vom Welpen zu einem zuverlässigen Führhund, der wie Hetty den alltäglichen Wahnsinn in der Rushhour meistert, ist ein langer, intensiver Weg. Von der Aufzucht, die in enger Zusammenarbeit mit privaten Paten abläuft (siehe Box), über die Ausbildung bis zur passenden Vermittlung – das alles braucht Zeit, viel Know-how und vor allem die ausgeprägte Tierliebe von Menschen, die sich einsetzen.



SIE MÖCHTEN WELPEN-PATE WERDEN?

Die Schule sucht laufend engagierte und tierliebende Menschen, die einen 10 Wochen alten Welpen für ca. 1,5 Jahre bei sich aufnehmen. Als Pate haben Sie die Aufgabe, den Welpen an die Umwelt zu gewöhnen und ihm Vertrauen zu vermitteln. Nach seiner Rückkehr in die Schule wird der Hund von einem Instruktor auf seinen grossen Einsatz als Blindenführhund, Assistenzhund, Autismusbegleithund oder Sozialhund vorbereitet. Die Schule steht Ihnen beratend zur Seite und übernimmt alle Kosten.

Mehr Infos und die Möglichkeit, die Stiftung mit Spenden zu unterstützen, finden Sie auf: www.blindenhundeschule.ch

ORTHOKERATOLOGIE – was Kontaktlinsen heute alles können

Nein, Sie träumen nicht – Sie wachen morgens auf und alles um Sie herum ist klar und scharf. Ab sofort brauchen Sie keine Brille mehr und keine Kontaktlinsen. Unbelastet genießen Sie den ganzen Tag - ohne Einschränkung am Arbeitsplatz, beim Autofahren, beim Sport und in der Freizeit. Die Lösung: DreamLite®, die Kontaktlinse, mit der Sie Ihre Kurzsichtigkeit über Nacht einfach wegschlafen.

WIE FUNKTIONIERT DREAMLITE® ?

DreamLite® ist eine Kontaktlinse mit einer speziellen Kontaktlinsengeometrie, die beim Schlafen sanft die Hornhaut verformt. Die Form der Hornhaut wird dabei so verändert, dass Sie ohne Brille oder Kontaktlinsen scharf sehen. Diesen Prozess von kontrollierter Änderung nennt man Orthokeratologie (ortho = richtig, keratologie = die Hornhaut betreffend).



WIE SCHNELL WIRKT DREAMLITE® ?

Bereits ab der ersten Nacht werden zwei Drittel der erfordernten Korrektur erreicht. Spätestens nach drei bis vier Tagen stellt sich die optimale Sehschärfe ein.

SIND IHRE AUGEN FÜR DREAMLITE® GEEIGNET?

Wenn Sie kurzsichtig sind, Ihre Brillenkorrektur nicht stärker als -5.00 Dioptrien und die Hornhautverkrümmung nicht mehr als -2.00 Dioptrien beträgt, können auf Ihre Augen DreamLite®-Kontaktlinsen angepasst werden.

BENÖTIGEN SIE ZUSÄTZLICH EINE NAHKORREKTUR?

Multifokale DreamLite® Zoom-Kontaktlinsen ermöglichen gutes Sehen in allen Distanzen. Wir als DreamLite®-Spezialisten beraten Sie umfassend und klären mit Ihnen alle Einzelheiten ab.

KÖNNEN DREAMLITE® DEN AUGEN DAUERHAFT SCHADEN?

Nein. Der Prozess der kontrollierten Änderung ist zu 100% umkehrbar. Wenn Sie also aus einem bestimmten Grund aufhören möchten, DreamLite® zu tragen, nimmt Ihre Hornhaut innerhalb von ein paar Tagen wieder ihre ursprüngliche Form an und Sie können Ihre alten Kontaktlinsen oder Brille wieder benutzen. DreamLite® sind eine sichere Alternative zur Laserbehandlung. Die Verwendung dieser Kontaktlinsen ist bei professioneller Anpassung und bei richtigem Umgang sehr sicher.

WIE OFT SOLL MAN DIE AUGEN KONTROLLIEREN LASSEN?

Wir empfehlen, die Augen und die Passform der DreamLite®-Kontaktlinsen zweimal im Jahr kontrollieren zu lassen. DreamLite® werden aus einem hochwertigen, sehr sauerstoffdurchlässigen Material hergestellt und sollten jährlich erneuert werden.

KÖNNEN AUCH KINDER DREAMLITE® TRAGEN?

Ja. Auch Kinder können von den Vorteilen einer DreamLite®-Kontaktlinse profitieren. Neben der Korrektur der Kurzsichtigkeit ergibt sich ein weiterer Vorteil, der von vielen wissenschaftlichen Studien belegt wurde. DreamLite® können aufgrund Ihres Aufbaus die Zunahme der Myopie aufhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.gutoptik.ch/Links/Downloads



Lookkino®
#TRUSTHEM

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



OPTIMALE PERSPEKTIVEN

Wer Kurzsichtigkeit bei Kindern frühzeitig erkennt, beugt unter Umständen ernsthaften Sehproblemen im Erwachsenenalter vor. Brillen im Kindesalter sind darum Sehhilfen mit Weitsicht.

Kurzsichtigkeit (Myopie) ist zu einem grossen Teil erblich bedingt – wenn Mama oder Papa also schon Brille tragen, werden auch Kind und Kegel oft zu Brillenträgern. Bei Kindern macht sich eine Myopie oft im frühen Schulalter bemerkbar. Wenn der Blick zur Tafel verschwimmt und man dennoch keine Lust hat, deshalb dauerhaft in die erste Reihe zu wechseln, ist eine Sehhilfe gefragt. Eigentlich kein Problem, denn die Brillenschlangen von einst sind längst zu coolen Style-Animals geworden und Kinderbrillen stehen in Sachen Farbe und Design den Erwachsenenmodellen um nichts nach. Und nur wer optimale Sicht hat, hat auch die Möglichkeit, in der Schule oder beim Sport mitzuhalten.

Bild: unsplash/edi libedinsky

EIN SEHFEHLER MIT FOLGEN

Eine Früherkennung von Myopie bei Kindern empfiehlt sich nicht nur, um Ihrem Kind den Alltag zu erleichtern, sondern auch in medizinischer Hinsicht. Kurzsichtige Menschen verfügen über eine dünnere Netz- und Aderhaut als andere. Je grösser die Fehlsichtigkeit, desto höher ist ihr Risiko, an einer Makula-Degeneration, Netzhautablösung und Netzhauterkrankungen zu erkranken. Wer eine Myopie bei Kindern frühzeitig erkennt und mit einer Sehhilfe korrigiert, kann das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit eindämmen und wirkt so allfälligen Operationen oder gar einem Sehverlust entgegen, bevor es zu spät ist. Nebst den ärztlichen Untersuchungen empfehlen wir Kindern aus «kurzsichtigen Familien» darum einen ersten Augencheck mit etwa 8 Jahren. Bei starker erblicher Vorbelastung können Fehlsichtigkeiten und Hornhautverkrümmungen bereits im Säuglingsalter nachgewiesen und entsprechend behandelt werden.

Eine Kurzsichtigkeit ist zwar nicht heilbar, ihr Fortschreiten lässt sich aber mit der entsprechenden Brille oder Linse besser kontrollieren.

VOR DIE TÜR!

Allerdings nehmen Forscher heutzutage an, dass die immer weiter verbreitete Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen sich nicht nur mit genetischen Argumenten erklären lässt. Aktuelle Studien rechnen damit, dass bis 2050 die Hälfte der Europäer kurzsichtig sein wird. In Teilen Asiens prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation gar einen Anteil von über 80 Prozent Jugendlicher mit einer Myopie. «Vor allem die Zunahme hoher Dioptrien und das damit verbundene erhöhte Risiko, degenerative Augenerkrankungen zu entwickeln, sollte jetzt zum Umdenken bei der Versorgung kurzsichtiger Kinder und Jugendlicher anregen», sagt Christian Krüsi, Geschäftsführer von Galifa Contactlinsen.

Mitverantwortlich für diese Entwicklung könnte auch der Lebensstil der «heutigen Jugend» sein – weniger Licht, mehr Zeit in geschlossenen Räumen und immer mehr digitale Begleiter. «Wir empfehlen bei einer Myopie-Kon-



FAMILY-CHECK

Wer mit gutem Vorbild vorangehen will, nimmt beim Augen-Check gleich die ganze Familie mit zu uns ins Geschäft. Denn wo sonst haben Ihre Kinder schliesslich die Möglichkeit, selbst Optiker zu spielen und Mama und Papa mal ganz tief in die Augen zu schauen?

Bild: unsplash/frank mekenna



IMMER MEHR AUF DISTANZ: SEHENTWICKLUNG BEI KINDERN

Neugeborene nehmen mit ihren Augen gerade mal etwa 1% ihrer Umgebung wahr. Dafür ist nicht einfach das Auge selbst, sondern zu einem grossen Teil der Sehsinn in unserem Gehirn mitverantwortlich. Das Scharfstellen auf nahe und ferne Distanzen (auch Akkommodation genannt) und das Zusammenspiel beider Augen mit dem Gehirn ist erst nach etwa 3 Jahren komplett entwickelt. Bei normaler Entwicklung verschiebt sich der Fokus der Kinder immer weiter in die Ferne: Im Kindergarten sind die meisten Kinder noch weitsichtig, bei Schuleintritt stellt sich bei den meisten die Normalsicht ein.

trolle immer auch eine Anpassung des Lebensstils», so Krüsi. Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung seien mindestens 60 Minuten pro Tag im Freien ein Anfang. «Ausreichend Abstand beim Lesen, regelmässige Pausen vom Bildschirm und möglichst wenig «Nahtätigkeit» ausserhalb der Schulzeit beugen vor – auch wenn (noch) keine Kurzsichtigkeit diagnostiziert wurde», rät Krüsi weiter.

So oder so: Wer mehr Zeit im Freien als vor dem Computer verbringt, tut nicht nur seinen Augen, sondern auch dem ganzen restlichen Organismus etwas Gutes. Das gilt übrigens nicht nur für Kinder, sondern auch für Eltern ...



munice
www.municeyewear.com



Ausgang im Brandfall
nicht benutzen



LEAVE
YOUR
COMFORT
ZONE

FRAME YOUR PERSONALITY