

2

# Richtig vorsorgen

Augenoptische Sicherheit  
auf lange Sicht



visus  
leading opticians  
members

## Mehr Sicherheit für Ihre Augen

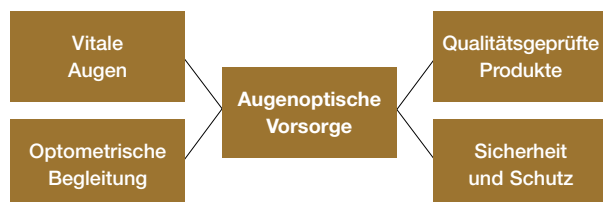
### Augenoptische Vorsorge

Wie Sie die Welt sehen und wie Sie sich fühlen, ist nicht zuletzt eine Frage von Komfort und Qualität beim Sehen. Beides auch auf lange Sicht zu erhalten und zu fördern, ist das Ziel unseres Programms für augenoptische Vorsorge. Denn im Laufe des Lebens verändern sich unsere Augen ständig und sind zahlreichen Belastungen und Risiken ausgesetzt.

Mit massgeschneiderter augenoptischer Vorsorge legen wir nicht nur besonderen Wert auf besten Sehkomfort, sondern vor allem auch auf die langfristige Förderung Ihrer Augengesundheit. So bleiben Sie und Ihre Augen länger fit und vital – für lebenslang optimales Sehen.

### Betreuung auf höchstem Niveau

Im Rahmen unserer augenoptischen Vorsorge bieten wir Ihnen Dienstleistungen und Produkte auf höchstem Niveau. Klinische Optometrie, augenoptische Feinadjustierungen sowie qualitätsgeprüfte Markenprodukte



gehören zum Standard unserer bestens geschulten Experten. Auch das garantiert optimale Sicherheit und Schutz Ihrer Augen. Als Inhaber der visus Goldmedaille fühlen wir uns dabei ebenso hohen Ansprüchen verpflichtet wie Sie. Denn schliesslich geht es um die Gesundheit Ihrer Augen. Da gehen wir in Ihrem Interesse keine Kompromisse ein. Damit Sie stets sicher sein können, dass Ihre Augen rundum bestens versorgt sind.

### Was Sie selbst dazu beitragen können

Damit Sie Ihren Anspruch an gutes Sehen auch in Zukunft einfordern können, lohnt es sich, Ihren wertvollen Sinnesorganen bereits zuhause nur das Beste zu gönnen. Mit ausgewogener Ernährung und einfachen Entspannungsübungen unterstützen Sie nicht nur Ihre Sehkraft und Ihren Sehkomfort, Sie optimieren auch Ihren gesamten visuellen Auftritt. Um jedoch ganz sicher zu sein, dass Sie für Ihre Augen in jeder Hinsicht optimal vorgesorgt haben, offerieren wir Ihnen, Ihre Augen mit Fachwissen und Erfahrung zu begleiten. Augenoptische Vorsorge ist eine Aufgabe, die wir leidenschaftlich gerne mit Ihnen teilen. Ihre Augen werden es Ihnen danken.



## Vitale Augen

Frische Energie für Ihre Augen

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan und unsere Fenster zur Welt. Die beiden Schwerstarbeiter sind für satte 80% unserer gesamten Wahrnehmung zuständig. Kein Wunder, sehen sich die täglich im Einsatz stehenden Organe nach zusätzlicher Energie, nach Entspannung und Schutz.



Mit unseren Tipps und Tricks für mehr visuelle Energie möchten wir Ihren Augen helfen, den Alltag etwas lockerer anzugehen. Beste und entspannte Sicht für alle ist unser Ziel. Dafür setzen wir uns Tag für Tag ein und dafür garantiert auch die visus Goldmedaille – für Augenoptik auf höchstem Niveau.

### **Gesunde und ausgewogene Ernährung**

Stress, Sorgen, zu helles Licht, schlechte Lichtverhältnisse, Autofahren bei Nacht und Nebel oder stundenlanges Arbeiten am Computer können den Augen ganz schön zusetzen. Vor allem Menschen ab 40 sollten darauf achten, den natürlichen Alterungsprozess der Augen nicht zusätzlich zu fördern. Wer sich täglich gesund ernährt, kann auf natürliche Art dafür sorgen, dass die Sehkraft länger stabil bleibt. Umfangreiche Studien haben bewiesen, dass Menschen, die sich gemüse- und obstreich ernähren, ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Augenkrankheiten aufweisen.



<b>Vitamin A</b>
Karotten, Broccoli, grüne Salate, Geflügel, Milch, Lachs, Thunfisch, Honigmelone, Mango
<b>Vitamin C</b>
Zitrusfrüchte, Äpfel, Kartoffeln, Tomaten, Spinat, Fenchel, Paprika, Blumenkohl, Kohlrabi
<b>Vitamin E</b>
Reis, Roggen, Fleisch, Pflanzenöle, Nüsse, Haferflocken, Eier, Weizenkeime, Makrelen
<b>Zink</b>
Weizenkleie, Rindfleisch, Ente, Knäckebrot, Garnelen, Halbhartkäse, Pflanzenöle
<b>Selen</b>
Fisch, Milch, Eier, Sojabohnen, Kokosnüsse, Kartoffeln, Leber, Kürbis, Getreide, Nüsse
<b>Lutein</b>
dunkles Blattgemüse (Grünkohl), Spinat, Eier

### Vorbeugen statt leiden

Es ist wie mit dem Konditionstraining. Wer sich regelmässig genügend bewegt oder joggt, hat auch bei grösseren Anstrengungen keine Probleme mit der Ausdauer. Wer nie etwas tut, kommt in solchen Situationen ganz schön in Schwierigkeiten. Mit den Augen ist es ganz ähnlich. Wer seine beiden Fenster zur Welt mit leichtem Augentraining fit hält, schafft auch anstrengende Alltagssituationen besser. Im Folgenden finden Sie praktische Tipps und Methoden, um Ihre Augen vorbeugend zu entspannen. Alle Übungen sind ungefährlich und für jedermann bedenkenlos anwendbar.

**Fitness:** Augen lieben sportliche Aktivitäten wie Joggen, Schwimmen oder Walken ganz besonders. Regelmässiges Körpertraining sorgt für eine dauerhaft gute Durchblutung und bringt damit auch den Augen mehr Vitalität.

**Palmieren:** Reiben Sie Ihre beiden Handflächen aneinander, bis sie spürbar warm sind. Danach stützen Sie die Ellbogen bequem auf eine Tischplatte und legen Ihre Handflächen sanft auf die geschlossenen Augen. Atmen Sie jetzt drei bis fünf Minuten tief durch. Die Augenmuskulatur wird dadurch gelockert und beruhigt. Das Auge wird vor Licht geschützt und kann in seine Ruhestellung gehen.

**Weites Grün:** An einem normalen Arbeitstag sind wir meist gezwungen, auf nahe und mittlere Distanzen zu sehen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Augen alle zwei Stunden zwei Minuten lang in die Ferne schweifen zu lassen. Geniessen Sie diesen Ausblick auf Landschaften und Bäume und denken Sie nur an die Schönheit der Natur. Grün wirkt auf die Augen entspannend und vitalisierend.

**Konvergenzübung:** Halten Sie einen Kugelschreiber in rund 30 cm Entfernung vor sich. Jetzt führen Sie den Stift zu Ihrer Nase hin und fixieren ihn mit beiden Augen. Rund 8 cm vor Ihrer Nase verharren Sie mit dem Kugelschreiber und führen ihn danach zurück in die Ausgangsstellung. Diese Übung verbessert die Konvergenz Ihrer Augen, welche für das Arbeiten in der Nähe äusserst wichtig ist. Mit anderen Worten: die Augen trainieren das gemeinsame Fixieren auf einen Punkt.

## Entspannter sehen am Bildschirm

Einen Grossteil unseres Alltags verbringen wir am Bildschirm. Ob am PC, TV oder Handy – täglich schauen wir viele Stunden auf die flimmernden Bilder und Zeichen hinter der Mattscheibe. In dieser Situation – beim Sehen auf nahe und mittlere Distanzen – sind die Augen ganz besonders gefordert. Spürbare Entlastung bringen Ihnen die folgenden Tipps und Tricks, damit Sie und Ihre Augen sich im Alltag wieder wohler fühlen.



**Das richtige Umfeld schaffen:** Wie anstrengend das Schauen auf den Bildschirm für Ihre Augen ist, hängt stark vom entsprechenden Umfeld ab. Wie sind die Lichtverhältnisse? Ist der Bildschirm zu hoch positioniert? Haben Sie genügend Abstand zum Bildschirm?

**Pantoffeln für die Augen:** Für den Fernseher optimierte Brillengläser sorgen für absoluten Sehkomfort und lassen sich leicht in bestehende Brillenfassungen integrieren. Solche TV-Brillen sind so bequem wie Hauspantoffeln für Ihre Augen. Sie sind nicht nur passionierten Filmkennern zu empfehlen – immerhin verbringen die Schweizer im Durchschnitt über zehn Stunden pro Woche vor dem flimmernden Wunderkasten.

**Spezialbrillen:** Die sehr spezielle Situation am Arbeitsplatz verlangt auch nach besonderen Lösungen für Ihre Augen. Dabei sind Ihr persönliches Arbeitsumfeld und die Gestaltung des Arbeitsplatzes entscheidend, ganz gleich, ob Brillengläser, Kontaktlinsen oder deren Kombination ideal für Sie sind. Reden Sie mit uns darüber. Im Rahmen einer visus Konzeptberatung erarbeiten wir gerne eine passende Lösung – für mehr Vitalität und Energie in Ihrem Arbeitsleben.

**Körperhaltung:** Eine gute Haltung und genügend Bewegung sind das A und O für entspanntes Arbeiten am PC. Die Sitzhaltung überträgt sich auf Ihr gesamtes Wohlbefinden, auch auf dasjenige Ihrer Augen. Körperliche Fitness tut Ihren Augen gut: Diese hilft, die Durchblutung zu steigern und die Muskeln zu lockern – damit werden auch die Verspannungen Ihrer Augen gelöst.

**Genügend Schlaf:** Schlaf ist die beste Regenerationskur für Ihre Augen – wenn Sie frisch und munter erwachen, kommen auch Ihre Augen besser durch den Tag.

Ausführliche Informationen dazu gibt es unter [www.suva.ch/checklisten](http://www.suva.ch/checklisten).

## Immer im Bild

Optometrische Begleitung

Mit modernster Messtechnik und profundem Fachwissen gehen unsere Augenexperten den individuellen Besonderheiten Ihrer Augen auf den Grund. Von der ersten Untersuchung, über regelmässige Tests bis zur Nachkontrolle überprüfen wir laufend die Sehkraft Ihrer Augen und beraten Sie in allen Fragen rund um das Sehen.



Als Träger der visus Goldmedaille fühlen wir uns höchsten Ansprüchen verpflichtet – umso mehr, wenn es um das Wohl Ihrer Augen geht.



### Erstklassige Ausbildung

Auf die fachliche Ausbildung unserer Mitarbeiter legen wir als visus member ganz besonderes Gewicht. Nur ausgewiesene Augenoptiker und Optometristen mit Fachhochschulabschluss sind bei uns berechtigt, Untersuchungen durchzuführen und Kontaktlinsen anzupassen.

### Modernste Messtechnik

Als Träger der visus Goldmedaille ist es für uns selbstverständlich, immer auf dem neusten Stand der Messtechnik zu sein. Unsere topmodernen Prüfgeräte machen Tests und Untersuchungen angenehmer denn je und liefern hochpräzise Daten für die individuelle Betreuung und optimalen Sehkomfort.

### Permanente Begleitung

Menschliche Augen verändern sich laufend. Das erfordert auch bei der Augenoptik eine permanente Begleitung. Mit regelmässigen Untersuchungen und Tests stellen wir sicher, dass wir den Zustand Ihrer Sehorgane nicht aus den Augen verlieren und immer rechtzeitig reagieren können. Damit Sie augenoptisch stets vorgesorgt haben.

## Glasklare Vorteile

Qualitätsgeprüfte Produkte

Bei der Auswahl von Brillengläsern, Kontaktlinsen und Fassungen setzen wir strenge Qualitätskriterien an. Denn unser hoher Anspruch verpflichtet.

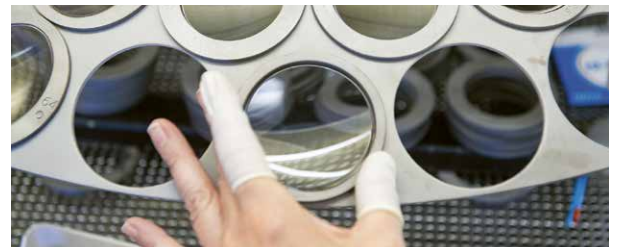


Darum konzentrieren wir uns auf qualitätsgeprüfte Produkte von führenden Marken, die Ihnen ein Höchstmass an Sehkomfort und Sicherheit bieten. Unser langjähriger Brillenglas-Partner Knecht und Müller aus Stein am Rhein gehört seit 2015 dem Weltkonzern HOYA an. Die beiden Unternehmen arbeiten schon seit Jahrzehnten zusammen.



### Qualität made in Switzerland

Bei uns finden Sie nur erstklassige Brillengläser für sämtliche Anwendungsformen. Das Sortiment des internationalen Brillenglas-Herstellers HOYA pflegen wir dabei aus gutem Grund besonders. Die Spitzenprodukte aus langlebiger und modernster Produktion empfehlen wir Ihnen aus Überzeugung, denn HOYA steht für einzigartige und individuelle Fertigung nach höchsten Qualitätsstandards, für umweltschonende und nachhaltige Produktionsweise und langjährige Erfahrung. Wir garantieren Ihnen in jedem Fall ein Höchstmass an Sehkomfort, Präzision und Verarbeitungs-Qualität mit unserem Brillenglas-Sortiment für hohe Ansprüche.



## Sicher ist sicher

Schutz und Sicherheit

In manchen Lebensbereichen sind Ihre Augen erhöhten Risiken ausgesetzt, z. B. beim Sport oder im hellen Sonnenlicht. Mit individuellen Sehlösungen nach Mass können Sie diese Risiken wirksam eingrenzen und allfällige Folgeschäden weitgehend vermeiden.



Wir zeigen Ihnen gerne, was möglich und sinnvoll ist, damit sich Ihre Augen auch unter erhöhter Belastung jederzeit rundum wohlfühlen.

### **Mehr Sicherheit beim Sport**

Spezielle Sportbrillen mit bruchsicheren Gläsern für verschiedene Sportarten senken das Verletzungsrisiko beträchtlich. Auch weiche Linsen haben hier durchaus Vorteile. Wir führen Sie gerne mit kompetentem Rat zur sichersten und besten Lösung. Damit der Spass am Sport auf keinen Fall ins Auge geht.

### **Zuverlässiger UV-Schutz**

Die Strahlung der Sonne wird von Jahr zu Jahr stärker und kann Schäden verursachen, die sich oft erst später bemerkbar machen. Mit unserem UV-Schutz nach Mass können Sie die Sonne dennoch in vollen Zügen geniessen und sich dabei auch blendend in Szene setzen. In unserer grossen Auswahl an Qualitäts-Sonnenbrillen werden Sie bestimmt etwas Passendes finden.

### **Ergonomie am Arbeitsplatz**

Sitzen Sie beim Beruf über längere Zeit vor dem Bildschirm? Sind Ihre Augen bei der Arbeit besonders gefordert? Wir helfen Ihnen gerne dabei, mit ergonomischen Sehlösungen Ihre Augen bei der Arbeit zu entlasten. Damit Sie abends mit entspannten Augen nachhause kommen.



## Augenoptische Vorsorge

Weil uns die Gesundheit Ihrer Augen am Herzen liegt, legen wir besonderes Gewicht auf die augenoptische Vorsorge. Unsere bestens ausgebildeten Fachleute nehmen sich gerne Zeit, um den Zustand Ihrer Augen regelmässig und gründlich zu überprüfen. Damit Sie jederzeit sicher sein können, für die Gesundheit Ihrer Augen optimal vorgesorgt zu haben. Ihr Anspruch an lebenslang gutes Sehen ist auch unser Bestreben.



**AARAU** BRILLEN-TROTTER AG | **BIEL/BIENNE** SPÖRRI OPTIK AG | **CHUR** STADELMAIER OPTIK AG | **DOMAT/EMS** STADELMAIER OPTIK AG | **GOSSAU/SG** KÜLLING OPTIK AG | **LUZERN** KOST+BRECHBÜHL AG | **SARNEN** OPTIK OTT UND HOCH OPTIK | **ST.GALLEN** KÜLLING OPTIK AG | **ST.MORITZ** OPTIK WAGNER | **THISIS** STADELMAIER OPTIK AG | **ZÜRICH** BERLING OPTIK AG | **WWW.VISUS.CH**