

augeblick

kundenzeitung von urech optik

Wahrnehmung

Von Sinnen

Der Mensch lebt von und mit seinen sechs Sinnen. Er sieht, hört, riecht, schmeckt, tastet/spürt und balanciert. (Der Gleichgewichtssinn mit dem dazugehörenden Sinnesorgan im Innenohr geht gerne vergessen, obwohl eine gute Balance im Leben überaus hilfreich ist.)

Viele Menschen sind mit weiteren Sinnen gesegnet. Mit einem guten Orientierungssinn beispielsweise, einem Sinn für Humor oder für Sicherheit. Kundinnen und Kunden von Urech Optik beweisen einen Sinn für Qualität und Ästhetik, Mode und Lifestyle. Und für Achtsamkeit gegenüber dem wichtigsten Sinnesorgan, dem Auge.

Man schätzt, dass der Mensch rund siebenzig Prozent aller Informationen über die Augen wahrnimmt. Dieses so fantastische wie zerbrechliche Wunderwerk erbringt im Laufe eines Lebens eine unglaubliche Leistung. Trotzdem wird die Haut um das Auge herum oft stärker umsorgt und gepflegt als das Auge selber.

Regelmässige Kontrollen, die Pflege des Auges und eine sorgfältige Auswahl der Brillen halten die Augen gesund und lebhaft. Schöne Fassungen, die sich auch noch gut anfühlen, machen Spass – und schön. Und wer beides mit allen Sinnen wahrnimmt und geniesst, ist ein sinnlicher Mensch.

durchblick Brillenmode mit Stil

augeweid Sonnenbrillen-Lounge

nasevelo Sportoptik und Linsenzentrum

urech
optik
sehkultur in aarau





Editorial

Ich wirble gern!

Uns Urechs gibt es in drei Ausgaben. In der Ausgabe Augenoptikerin und in der Ausgabe Optometrist. Und dann gibt es noch die Sonderausgaben, zu denen ich mich zähle.

Zwar habe ich bei der Sehkultur grosses Erfahrungswissen aufgebaut, aber in meinen Ausbildungen im Bereich Backoffice liegt mein Fokus auf anderem. Auf Administration, Kommunikation, Marketing und weiteren Facetten unseres Unternehmens.

Genau diese Vielseitigkeit ist es, die ich liebe und die zu mir passt. Unser Desk am Empfang ist wie eine

Schaltzentrale für Kommunikation. Und was ich hier am liebsten mache: Menschen verknüpfen. Damit auch alle andern ihrer Leidenschaft nachgehen können: Ihnen, geschätzte Kundinnen und Kunden, in die Augen zu schauen.

Herzlich, Ihre



Stefanie Parel-Urech

«*Genau diese Vielseitigkeit ist es, die ich liebe.*»



Stefanie Parel-Urech

Kiflay Issayas: Wir gratulieren ihm herzlich zu seiner bestandenen Teilprüfung – er trägt eine schlichte Sonnenbrille von Komono.

Séverine Schwaller: Wir wünschen ihr auf ihren zukünftigen Reisen wundervolle Momente und danken ihr für die wertvolle Zusammenarbeit in den letzten 5½ Jahren – sie trägt eine bunte Sonnenbrille von Ross & Brown.



Sonnenbrillen

Wintersonnenbrillenwende

Neues im Herbst: Urech Optik hat die zwei In-Labels Ross & Brown sowie Komono ins Sortiment aufgenommen. Die coolen Fassungen schmeicheln fast jedem Gesicht und passen in beinahe jedes Studentenbudget.

In den 30er-Jahren war Shanghai besonders hip. Paris in den 50ern, Cannes in den 60ern, LA in den 70ern, Milano in den 80ern. Und darum tragen die Sonnenbrillen von Ross & Brown aus London die Namen von Städten. Jede der Retro-Kollektionen ist inspiriert von der besten Epoche der besten Städte.

Natürlich enthält trotzdem jede Fassung eine Spur von heute. Die einzige hippe Weltstadt und hippe Epoche, die im Sortiment fehlt, ist Aarau in den 2010er-Jahren. Aber es gibt sie, bei Fassungen für Sonnenbrillen genauso wie für Korrekturbrillen. Nämlich bei Yourech.

Retro-Facetten weisen auch einzelne Sonnenbrillen von Komono auf. Sie sind aber ausgefallener und frecher, frische Modelle für Mutige. Was die beiden Labels aber in jedem Fall verbindet: Sie bieten viel Style für einen unglaublich günstigen Preis.

...*schmeicheln fast jedem Gesicht und passen in beinahe jedes Studentenbudget.*

Teamwork

Kochen und fliehen

Einer denkt quer. Eine nimmt die Fäden in die Hand. Jemand ist das Gehirn im Hintergrund. So war es im Mai im Adventure Room in Bern, als die Mitarbeitenden von Urech Optik in quer zusammengestellten Teams gefesselt in einen Keller gesteckt wurden, aus dem sie fliehen sollten. Die anschliessende Analyse der Zusammenarbeit durch einen Überwacher bot viele Aha-Erlebnisse und noch mehr Lacher. Das Nachtessen kochten sie dann auch gleich selber, bestens überwacht von Gourmet-Koch Urs Hauri in seinem Restaurant. Beim Kochen haben alle etwas gelernt und beim Essen hat niemand die Flucht ergriffen.



Früeligsluune

Sonnenbrillen & Heiterkeit

Drinks & Snacks & beste Laune: So wird die Früeligsluune 2018. Genau so war auch die Früeligsluune 2017. Einen fröhlichen Auftritt hatte das dänische Kleiderlabel «Milk Copenhagen» mit seinen Partnerlooks für Mamas und Kids. In Boutiquen findet man Milk nicht, nur auf privaten Parties, also im «Social Shopping». Urech-Gäste mögen es social.

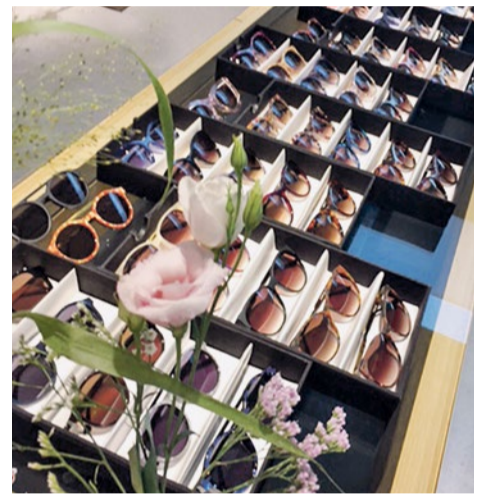


open

Öffnungszeiten

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Montag | 10.00–12.00 Uhr 13.30–18.30 Uhr |
| Dienstag–Freitag | 8.30–18.30 Uhr |
| Samstag | 8.00–17.00 Uhr |

Termine ausserhalb der Öffnungszeiten sind nach Vereinbarung möglich.



Bei den Sonnenbrillen ragten an diesem Event KBL, Thierry Lasry sowie Harry Lary's hervor. Harry Lary's bietet für korrigierte Sonnenbrillen die frechsten eyecatcher in town. Die Gäste waren in Frühlingslaune, haben Brille um Brille aufgesetzt – und mit der richtigen Sonnenbrille ihren Style für die Saison so richtig lanciert.

«Meine Augen sind empfindlicher geworden.»



Der 45-jährige Quality-Manager Rolf Suter aus Buchs AG ist seit 2012 Kunde bei Urech Optik. Er trägt gelegentlich Linsen, häufig eine Gleitsichtbrille – und beim Sport eine korrigierte Oakley, Modell Flak 2.0 XL mit Prizm-Road-Gläsern.

Kundeninterview

Rolf Suter

Rolf Suter, beim Biken, Joggen und Wandern tragen Sie eine korrigierte Oakley-Sportbrille. Warum nicht Linsen, kombiniert mit einer Standardsportbrille?

Bis vor einiger Zeit habe ich das tatsächlich so gemacht. Aber ich bin jetzt 45 und spüre eine gewisse Alterssichtigkeit. Meine Augen sind empfindlicher geworden. Wenn auf einer Velotour ein trockener Wind bläst, ist bei Linsen das Risiko grösser, dass meine Augen zu brennen beginnen, zumindest in meinem Fall. Darum die Sportbrille. Ausserdem ist es bequemer.

Inwiefern?

Wenn ich die Gleitsichtbrille trage und kurz aufs Velo steigen oder joggen will, ist es natürlich am bequemsten, einfach die korrigierte Sportbrille aufzusetzen, statt Linsen einzusetzen. Und die Gleitsichtbrille trage ich mittlerweile täglich.

Hüpft eine korrigierte Sportbrille wegen ihres Gewichts beim Joggen nicht auf und ab?

(lacht). Die ist federleicht und sitzt sehr stabil. Der Halt ist sehr wichtig. Die Gläser sollten einen guten Kontrast bieten. Und natürlich muss die Brille gut vor Wind schützen, vor allem auf dem Rennvelo.

Wie viel Arbeitszeit verbringen Sie am Bildschirm?

Etwa zwei Drittel. Also mehrere Stunden am Tag.

Mit welcher Sehhilfe?

Mit der Gleitsichtbrille. Manchmal auch eine Weile ohne. Meine Korrektur ist nicht stark.



*«Passen Sie die **Schriftgrösse**
auf dem Bildschirm
der **Sehdistanz** an,
nicht umgekehrt.»*



Ergonomie

Entscheidend ist die Sehdistanz

«Wer am Schreibtisch aufrecht sitzt, verspannt sich weniger», sagt Ludwig Tannast, Sportphysiotherapeut an der Hirsländli Klinik Aarau. Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz, Bewegung und Arbeitsunterbrechungen helfen ebenfalls mit, Beschwerden vorzubeugen.

Ludwig Tannast, wenn ich nach Stunden am Bildschirm verspannt in den Feierabend gehe – was habe ich falsch gemacht?

Wahrscheinlich verharrten Sie zu lange ohne Bewegung und Arbeitsunterbrechungen in einer ungünstigen Körperhaltung.

Wie finde ich eine gute Körperhaltung?

Richten Sie sich optimal ein. Zuerst müssen Sie die richtige Position definieren: Setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken hin, beide Füße am Boden, die Unterarme/ Ellenbogen auf dem Tisch abgelegt, der Kopf in entspannter Haltung, den Bildschirm und die Tastatur frontal vor sich, die Oberkante 10 cm (eine Handbreite) unterhalb der Augenhöhe. Der Abstand zum Bildschirm, also die Sehdistanz, beträgt gemäss der SUVA-Richtlinien 60–80 cm, je nach Bildschirmgröße.

Und je nach Schriftgröße?

Nein, es ist gerade andersherum: Passen Sie die Schriftgröße und Helligkeit der Sehdistanz an, nicht

umgekehrt. Und zwar so, dass Sie alles scharf sehen. Sorgen Sie für genügend Helligkeit am Arbeitsplatz. So sind Sie eingerichtet. Und so sollte Ihre Sitzposition dann auch bleiben. Also aufrecht. Idealerweise blicken Sie dann während der Arbeit nicht ständig auf die Tastatur.

Wenn ich aber von einem Blatt etwas abschreiben muss, nehme ich meinen Blick ohnehin vom Bildschirm weg.

Dann legen Sie Ihre Vorlage nicht auf den Schreibtisch, sondern auf eine schräge Dokumentenablage zwischen Tastatur und Bildschirm. Oder direkt neben den Bildschirm, auf gleicher Höhe.

Aufrecht zu sitzen ist aber anstrengend.

Nur wenn die Muskulatur von Nacken und Rücken zu schwach ist, empfinden Sie es als anstrengend, Ihren Körper über längere Zeit aufrecht zu halten. Eine jahrelange runde Sitzhaltung führt zu muskulären Verkürzungen der Brustmuskulatur, zu einem Rundrücken und falscher Kopfhaltung mit muskulären Überlastungen der Nackenmuskulatur und längerfristig zu einer abgeschwächten Nacken-/Rückenmuskulatur. Übrigens kann eine dauerhaft falsche Haltung vor dem Bildschirm gemäss neuen Studien auch zu einer Verschlechterung des Sehvermögens und damit zu stärkeren Korrekturen der Gläser führen.

Die runde Sitzhaltung schleicht sich im Laufe des Tages fast von alleine ein.

Das geht vielen so. Der Kopf neigt sich langsam nach vorne, weil man so konzentriert in die Arbeit eintaucht oder weil die Sehdistanz zum Bildschirm nicht dem Sehvermögen und den Lichtverhältnissen entspricht. Darum muss die Nackenmuskulatur ständig das Gewicht des Kopfs halten, womöglich stundenlang.

Wie vermeide ich, dass der Kopf sich nach vorne neigt?

Achten Sie immer wieder auf Ihre Sitzhaltung oder korrigieren Sie sich als Arbeitskollegen/-kolleginnen gegenseitig. Treiben Sie Sport und bleiben Sie aktiv. Integrieren Sie Nacken- und Rückenkräftigung sowie Haltungswahrnehmung in Ihr Sportprogramm. Es gibt einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit simplen Hilfsmitteln.

Bewegungspausen?

Unbedingt. Neigen Sie jede halbe oder volle Stunde für 10–20 Sekunden den Kopf zur Seite und nach vorne und lassen Sie beide Schultern kreisen, die Arme seitlich oder nach vorne schwingen. Oder

stehen Sie auf und holen Sie sich etwas zu trinken. Kein Muskel schätzt es, stundenlang in derselben Stellung zu verharren.

Ausser die Augenmuskulatur, von der bei der Bildschirmarbeit genau das erwartet wird.

Nein, denn ganz ruhig ist das Auge ja nie, auch nicht beim Blick auf den Bildschirm. Selbst wenn sich die Sehdistanz nicht alle paar Sekunden ändert, so bewegt es sich doch ständig. Für die korrekte Kopfhaltung ist die richtige Sehdistanz aber entscheidend. Für die Augen selber ist nebst einer gut eingestellten Sehstärke ein nicht allzu trockenes Raumklima sehr wichtig. Nimmt beispielsweise die Sehstärke aufgrund trockener Augen ab, dann kann sich die Kopfhaltung wieder ungünstig verändern.

Tragen Sie Brillen oder Linsen?

Beides. In der Sportphysiotherapie bin ich viel in Bewegung und setze gerne Linsen ein. Für Phasen am Bildschirm zu Hause trage ich eine Arbeitsplatzbrille mit Einstärkenglas, die der Sehdistanz angepasst ist.

«Treiben Sie Sport und bleiben Sie aktiv.»





«Für einen gesunden
Schlafhaushalt.»

Wellness fürs Sehen I–IV

Am iPad ohne Blaulicht

Im Vergleich zum Tageslicht enthält die Strahlung von LED-Displays einen unnatürlich hohen Anteil an blauen Wellen. Sie verzögern die Bildung des Hormons Melatonin. Dadurch schläft man schlechter ein. Eine «Blaudusche» nennt es Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie der Universität Basel. «Die macht uns sehr schnell wach. Das ist wie ein Koffein-Effekt.» So kann der letzte abendliche Griff zum Smartphone oder iPad zum Muntermacher werden.

Urech Optik hat die Lösung für einen gesunden Schlafhaushalt. Die Korrekturgläser von Rodenstock lassen sich neu mit einem sogenannten «Blue Blocker» veredeln: Solitaire® Protect Balance 2 reduziert blaues Licht auf ein natürliches Mass. Die Veredelung eignet sich nicht nur für die Lesebrille beim Einsatz am Abend, sondern genauso für Arbeitsplatz- und Gleitsichtgläser. Auch wer mehrere Stunden täglich am Display verbringt, schätzt ein Leben mit möglichst wenig Blaulicht.



140
JAHRE
VOLLKOMMENE
MOMENTE
DES SEHENS

BE RELAXED.

Für entspanntes Sehen und einen ausgeglichenen Biorythmus.
Ergo® Nahkomfortbrillen mit Blaufilter von Urech Optik.
See better. Look perfect.

R RODENSTOCK



Frische Augen drinnen

Augenreiben bei der Sitzung. Augenreiben beim Fernsehen. Augenreiben oder Tränenfluss beim Lesen, wenn man den Roman nach Mitternacht einfach nicht weglegen will. Oft reibt man sich die Augen unbewusst, so lange bis man das Beissen nicht mehr ignorieren kann. Vor dem Spiegel erblickt man dann trockene, gereizte und müde Augen, die auch der beste Eyeliner nicht mehr zum Strahlen bringt.

Was bringt Entlastung? Im Winter mag ein Luftbefeuchter helfen. Während des ganzen Jahres ist es jedoch wichtig, die richtige Brillen- oder Linsenstärke für die jeweilige Sehdistanz zu tragen. Die höchste Wirksamkeit bietet aber eine Aqua Kur, welche wir nach einer eingehenden Tränenfilmanalyse (Augefit Aqua) für Sie zusammenstellen.

Die gezielte Kur, die meistens über 4 Wochen angewendet wird, hält die Augenlider elastisch, hemmt Entzündungen, stärkt und regeneriert die Lipid-drüsen, benetzt das Auge, bindet den Tränenfilm, beugt Infektionen vor und reinigt die Lidränder von Schmutz und Bakterien.

Freitag, 1. Dezember 2017

Nightshopping

Samstag, 2. Dezember 2017

Freiraum-Event

Mittwoch, 21. März, bis Sonntag, 25. März 2018

AMA: Aargauer Messe Aarau

Samstag, 28. April 2018

Früeligsluune-Event

Samstag, 18. August 2018

Brand Day Götti

Donnerstag, 13. September 2018

After-Work-Party

Donnerstag, 27. September, bis Sonntag, 30. September 2018

MAG – Markt Aarauer Gewerbetreibender

Samstag, 24. November 2018

Freiraum-Event

Dezember 2018

After-Work-Party & Nightshopping

«Beruhigt gereizte Augen und bindet den Tränenfilm.»

«Die Multifokallinsen mit ihrem wohltuenden Tragekomfort.»

Die Rösti ist unscharf

Gemütlich sitzt man auf der Terrasse bei der Bergstation, lässt den Blick zur verschneiten Bergkette schweifen, klappt dann die Speisekarte auf und stellt fest: «Die Rösti» ist unscharf. Weil die Augenlinse zu lange braucht, um von Fernsicht auf Nähe umzustellen. Die Tendenz zur Presbyopie, im Volksmund «Alterssichtigkeit» genannt, kann sich bereits ab vierzig, fünfzig Jahren bemerkbar machen. Bereits ein Jahr später liest man in den Skiferien die Speisekarte womöglich mit ausgestreckten Armen.

Vielleicht aber auch nicht. Weil man in der Zwischenzeit bei Urech Optik war und nun eine Gleitsichtbrille trägt, die man nie mehr hergeben würde. Oder die Multifokallinsen der neusten Generation mit ihrem wohltuenden Tragekomfort. Falls die Rösti trotzdem nicht scharf sein sollte – dann liegt es nicht an der Sehhilfe, sondern am Koch.

Geschützt auf der Piste

Skihelm, Sonnencreme, Handschuhe, Protektoren in der Skijacke – verantwortungsvolle Skifahrer und Snowboarder schützen sich. Und sie schützen die Augen, indem sie eine gute Sonnenbrille mit starkem Schutz vor ultravioletten Strahlen auswählen.

Letztes Jahr hat Rodenstock die intelligenten selbsttönenden IQ-Gläser für Korrekturbrillen auf den Markt gebracht. Neu im Programm und im Sortiment bei Urech Optik sind nun auch die IQ-Sun-Gläser. Dass gleich fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Urech Optik privat die neuen Gläser tragen, ist kein Zufall: IQ Sun weisen bereits eine Grundtönung auf, die sich mit der Intensität der Sonneneinstrahlung

entsprechend verdunkelt. In Waldpassagen oder bei dunkleren Wolken hellen die intelligenten Gläser bemerkenswert schnell um bis zu 55 Prozent auf. So muss man die Brille nicht absetzen. IQ Sun gibt es in sechs weichen Farbtönen mit einer coolen Verspiegelung, und jede einzelne Variante ist ein Hingucker.

Was den Schutz betrifft: Die IQ-Sun-Gläser bieten besten UVA- und UVB-Schutz und sind darüber hinaus nano- und hartversiegelt, superentspiegelt, antistatisch und wasser- und schmutzabweisend. Wellness fürs Sehen in jeder Hin-Sicht.

«Wellness fürs Sehen in jeder Hin-Sicht.»

DAILIES TOTAL1®

Erleben Sie die Kontaktlinse, die sich anfühlt wie ein Hauch von Nichts¹



AUCH ALS GLEITSICHT KONTAKTLINSE ERHÄLTlich.

Die einzige Wassergradient-Kontaktlinse, die ein sanftes Feuchtigkeitsskissen bildet, das bis zu 16 Stunden anhält.²

1. Pérez-Gómez I, Giles T. European survey of contact lens wearers and eye care professionals on satisfaction with a new water gradient daily disposable contact lens. Clin Optom. 2014;6:17-23.
2. Basierend auf dem kritischen Reibungskoeffizienten, gemessen mit der „inclined plate“ Methode. Signifikanz bei 0.05. Alcon Archivdaten, 2014. Auskünfte zu Archivdaten auf Anfrage verfügbar.
DAILIES®, DAILIES TOTAL1®, DAILIES TOTAL1® MULTIFOCAL und das Alcon® Logo sind Marken der Novartis AG. © 2017 Novartis AG
Alcon Ophthalmika GmbH, Stella-Klein-Löw-Weg 17, 1020 Wien | Firmenbuch: FN 62217 X / Handelsgericht Wien | CH1707666831 - 03/2017 | Alcon Switzerland SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
Erleben Sie die Kontaktlinse, die sich anfühlt wie ein Hauch von Nichts! Jetzt TRAUMURLAUB gewinnen

Alcon A Novartis Division

infos

Urech Optik

Weitere Informationen gibts auf unserer Website:
www.urech.ch
Oder rufen Sie an, wir freuen uns darauf:
Telefon 062-838 20 00

Multifokallinsen

Gleitsehen ohne Brille

Reisen, Golf und Sport: Modernen älteren Menschen macht das Jungbleiben Spass. Ihre Augen freuen sich aber trotzdem oft schon ab vierzig Jahren über eine Gleitsichtbrille. Und das gilt auch für aktive Menschen, die gerne Kontaktlinsen einsetzen.

Dank der technologischen Fortschritte ist ein Umstieg auf Gleitsicht nicht mehr zwingend mit einem Wechsel von Kontaktlinsen auf Brille verbunden. Die neue

Multifokallinse von Dailies Total1® kombiniert die Vorteile von Gleitsicht und Kontaktlinsen. Gerade für ältere Menschen mit Tendenz zu eher trockenen und empfindlichen Augen ist die Kontaktlinse sehr verträglich. Auch ü50-Gleitsichtfans können nun länger eine Kontaktlinse einsetzen und ihr sportlich-aktives Jungbleiben geniessen.

Modernen älteren
Menschen macht
das Jungbleiben
Spas.

FAQ

«FAQ» ist die Abkürzung für «frequently asked questions», also: oft gestellte Fragen. Kundinnen und Kunden von Urech Optik stellen gute Fragen und erhalten die besten Antworten.

Ich trage Linsen und habe oft trockene Augen. Soll ich Benetzungstropfen verwenden?

Wenn die Benetzungstropfen für Kontaktlinsenträger geeignet sind, dann ja. Allerdings bekämpfen diese Produkte meistens nur die Symptome, aber nicht die Ursache. Sprechen Sie das Problem beim Anpassen der Linsen beim Augenoptiker unbedingt an. Häufig können trockene Augen mit einer Optimierung des Kontaktlinsenmaterials, des Pflegemittels oder mit einer Verbesserung des Tränenfilms behandelt werden.

Was hilft ganz allgemein bei trockenen Augen mit Kontaktlinsen?

Die Auswahl der individuell richtigen Linse und des richtigen Pflegemittels ist entscheidend. Wechselt man die Kontaktlinsen nicht täglich, muss sichergestellt werden, dass die Linsen bis zum nächsten Wechsel den Feuchtigkeitshaushalt der Augen gut unterstützen.

Kann ich aktiv etwas tun?

Pflegen Sie nicht nur die Kontaktlinsen richtig, sondern auch die Augen, insbesondere die Lidränder. Reicht die tägliche Reinigung mit lauwarmem Wasser nicht aus, besprechen wir in der Linsenanpassung weitere Massnahmen wie zum Beispiel Reinigungsschaum oder warme Kompressen. Und natürlich gilt auch hier: Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung mit genügend Omega-3-Fettsäuren steigert Ihr Wohlbefinden.

Antworten: Stefanie Böhm, Urech Optik

DYNOPTIC

OFFICIAL PARTNER OF
swiss olympic