



Wir sind Optiker. Wir retten die Welt!  
Sybille Schulz, Clara Sett, Ines Nagel (v.l.n.r.)



Augenoptik sichtbar  
Markt 14 · 08396 Waldenburg  
Telefon: 037608 21040  
E-Mail: info@brillen-sichtbar.de  
www.brillen-sichtbar.de

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag: 9:00 – 12:30 Uhr  
und 14:00 – 18:00 Uhr  
Samstag: 9:00 – 12:00 Uhr

**Unser Service:**

- Biometrischer Sehtest mit dem DNEye® Scanner von Rodenstock
- Überprüfung des räumlichen Sehens
- Führerschein-Sehtest
- Kontaktlinsenanpassung und Probetragen
- Kinderbrillen und -spielecke
- Vergrößernde Sehhilfen

**GUTSCHEIN**

für ein Brillenputztuch



**Impressum**

Herausgeber/Verleger: Rodenstock GmbH  
Elsenheimerstraße 33 · 80687 München  
Druck: enve print services GmbH  
Oskar-von-Miller-Straße 1 · 86356 Neusäß  
Die redaktionellen Bereiche dieses Informationsblattes wurden mit freundlicher Unterstützung des Kuratorium Gutes Sehen e. V., Werderscher Markt 15, 10117 Berlin erstellt. (www.sehen.de)  
Produziert wurde diese Ausgabe für/im Auftrag von Augenoptik sichtbar, Markt 14, 08396 Waldenburg  
© Bilder: Rodenstock GmbH, Adobe Stock, Augenoptik sichtbar

**BERUFSWAHL: AUGENOPTIKER**

**WIR BILDEN AUS**

Augenoptiker ist ein sehr schöner, abwechslungsreicher Beruf. Da werden nicht einfach nur Brillen und Gläser verkauft. Wir überprüfen die Sehleistung jeden Auges, das Zusammenspiel beider Augen, empfehlen, welche Brillengläser idealerweise zum Einsatz kommen und sind auch Farb- und Stilberater bei der Auswahl der Brillenfassung. Wir passen Kontaktlinsen an und beraten bei der Auswahl vergrößernder Sehhilfen.

Das erfordert eine gute Ausbildung und regelmäßige Weiterbildungen. Wir wollen unsere Erfahrungen und Freude an der Arbeit an die nächste Generation weitergeben und in die Zukunft investieren.

Seit 2019 verstärkt Auszubildende Clara Sett unser Team. Sie hat voller Tatendrang die dreijährige Ausbildung zum Augenoptiker begonnen und schon viel gelernt. Wir wünschen ihr und uns eine vertrauensvolle und erfolgreiche Zusammenarbeit und viel Freude am Optikern.



**PROFESSIONELLE BRILLENREINIGUNG**

**SHAKE, SHAKE, SHAKE YOUR GLASSES**

Brillenreinigung wie beim Optiker auch zu Hause?  
Das funktioniert mit dem EYESHAKER, einem patentierten Brillenreinigungsgerät im Komplettpaket mit Spezialreiniger und Mikrofaser Brillenputztuch in 4 einfachen Schritten.

**Schritt 1:**

EYESHAKER zur Hälfte mit Wasser füllen und zwei Spritzer Reinigungs-lösung dazu geben.



**Schritt 2:**

Brille hinein klemmen und 15 Sekunden schütteln



**Schritt 3:**

Brille unter klarem Wasser abspülen



**Schritt 4:**

Brille mit dem EYESHAKER Mikrofaser-tuch abtrocknen und polieren.



**Ergebnis:**

Eine professionell gereinigte Brille!



Foto: Dehnbuch-Centrum für Molekulare Medizin in der Helmholtz-Gemeinschaft/Pressmitteilung Nr. 19 vom 23. April 2020

**AUGENOPTIK SICHTBAR**



**NEUES AUS DER WELT DER OPTIK**



**STEIGERT IHRE LEISTUNG, ENTSPANNT IHRE AUGEN!**

DIE ERSTE HOMEOFFICE-BRILLE, DIE AUF EINEM ALLUMFASSENDEN BIOMETRISCHEN AUGENMODELL BASIERT

**UNSERE NEUEN BIOMETRISCHEN HOMEOFFICE-BRILLEN**

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen. Die längere Nutzung von PC, Laptop, Tablet und Smartphone im Homeoffice bringt nicht selten Kopfschmerzen, trockene Augen, Müdigkeit und Nackenverspannungen mit sich. Genau dafür steht nun die optimale Lösung zur Verfügung: mit Ihrer biometrischen Homeoffice-Brille. Sie macht Ihr Sehen nicht nur ermüdungsfreier, sondern bringt auch mehr Komfort in Ihre Arbeit und kann Ihre Leistung steigern.

Das Lesen von E-Mails im Homeoffice, das Bearbeiten von Präsentationen und Diagrammen oder lange digitale Videokonferenzen strengen die Augen sehr an. Das kann auf Dauer problematisch werden. Denn die Evolution hat Augen und Sehsinn des Menschen nicht auf ständiges digitales Sehen in der Nähe ausgelegt. Von Natur aus sind sie geschaffen, um sich im steten Wechsel zwischen nah und fern immer wieder scharf zu stellen.

Dieser physiologische Vorgang wird als Akkommodation bezeichnet. Für das Scharfstellen in der Nähe zieht sich der Ziliarmuskel zusammen. So werden die Zonulafasern an der Augenlinse entlastet. Sie bekommt eine stärkere Krümmung und die Brechkraft wird erhöht. Beim Blick in die Ferne funktioniert das umgekehrt.

Diese natürliche Funktion des Sehsystems wird beim permanenten Blicken auf digitale Geräte auf schwerste Proben gestellt; vor allem, wenn Sie den ganzen Arbeitstag im Homeoffice verbringen – und zusätzlich in Ihrer Freizeit digital aktiv sind. Mit der Zeit können sich unangenehme gesundheitliche Folgen entwickeln, die mit Begriffen wie „Digitaler Sehstress“, „Office Eye Syndrome“ oder „Computer Vision Syndrome CVS“ zusammengefasst werden. Nach aktuellen

Schätzungen sind auch ohne den aktuellen Homeoffice-Boom schon 7 von 10 Bildschirnutzern betroffen.

Um sich davor zu schützen, können Sie sich eine biometrische Brille maßanfertigen lassen. Das Konzept dieser einzigartigen Brillengläser sorgt für die perfekte Unterstützung und Entlastung Ihrer Augen in der digitalen Arbeitswelt. Dafür basieren die hochpräzisen Gläser auf einem allumfassenden biometrischen Augenmodell.

Mit dem DNEye® Scanner werden die individuelle Biometrie eines jeden Auges anhand tausender Messpunkte erfasst und die Daten für bestmögliches Sehen bei der Brillenglasherstellung berücksichtigt. Zudem können Arbeitsplatzgegebenheiten, wie bspw. der Abstand zum Bildschirm, direkt mit in die Berechnung einfließen. Eine solche individuelle Homeoffice-Brille auf Basis Ihrer biometrischen Daten steigert Ihre Leistung und sorgt für entspannteres Arbeiten durch Reduktion von künstlichem blauem Licht (mit Solitaire® Protect Balance 2). Erleben Sie schärfstes Sehen aus jedem Winkel und mit jedem Blick.

Mehr zum optimalen Sehen im digitalen Zeitalter und besonders im Homeoffice lesen Sie auf den folgenden Seiten.



**Liebe Kundin, lieber Kunde,**

im Prinzip ist das Arbeiten vom Homeoffice aus ja nichts Neues. Diesen Trend gibt es schon länger. Allerdings wurde das Thema im Zuge der globalen Coronapandemie ganz nach oben katapultiert.

Als Spezialisten für bestes, komfortables Sehen möchten wir Sie auch im Homeoffice bestmöglich unterstützen. Denn die langfristigen Auswirkungen einer falschen Brille sollten Sie keinesfalls unterschätzen. Mehr dazu lesen Sie gleich hier im großen Artikel auf der Titelseite.

Wenn Sie möchten, können wir Ihnen Ihre Arbeit im Homeoffice spürbar angenehmer und leichter machen. Dafür hat Rodenstock ein vollkommen neues Konzept entwickelt: Mit Brillengläsern, die auf Basis Ihrer individuellen Arbeitsplatzsituation und nach einem biometrischen Modell für jedes Ihrer beiden Augen auf den Mikrometer genau berechnet werden.

Das ist für Sie im Zusammenhang mit der Verlagerung Ihrer beruflichen Aktivitäten ins Homeoffice doch sicher interessant? Wenn Sie möchten, können Sie von uns dazu die fachkundige Beratung erhalten.

Ines Nagel  
Inhaber Augenoptik sichtbar

**GUTSCHEIN**

50 € Preisvorteil beim Kauf von biometrischen Homeoffice-Gläsern von Rodenstock

Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 037608 21040

Gültig bis: 19.04. – 31.05.2021

WICHTIG FÜR IHRE ARBEIT IM HOMEOFFICE: WISSEN ZUM DIGITALEN SEHSTRESS

# TROCKENE, SCHMERZENDE AUGEN SIND NUR DER ANFANG

Eigentlich ist der Mensch von der Evolution auf einen bewegungsreichen Lebensstil mit schnellen Wechseln zwischen Laufen, Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen ausgelegt. Nur so bleibt der Organismus agil. Vitamine, Mineralien, Mikronährstoffe werden nur durch Bewegung optimal im Körper verteilt. 8 Stunden mit sitzender Tätigkeit im Büro, das ständige Herunterschauen aufs Handy auf der Straße und zum Beispiel auch der pausenlose Blickwechsel zwischen Bildschirm und anderen Sehentfernungen in der Nähe sind von Mutter Natur nicht vorprogrammiert. Die vielfältigen gesundheitlichen Folgen lassen das sehr gut erkennen.



Tägliches Homeoffice bedeutet, dass die Augen zu einer ununterbrochenen Nahsicht mit starrem Blick auf die kleine, flimmernde Fläche verurteilt sind. Größere Augenbewegungen kommen nicht zustande. Infolge der Arbeitskonzentration wird sehr viel weniger geblinzelt, so dass nicht genügend Tränenflüssigkeit über die Augäpfel verteilt wird. Die unangenehme Folge sind trockene, schmerzende, gerötete und überanstrengte Augen. Es kommt zu Problemen beim Umstellen von Nähe auf Ferne. Oft leiden am PC Beschäftigte unter einem verschwommenen und verschleierte Sehen. Doppelbilder, Lichtempfindlichkeit und eine gestörte Farbwahrnehmung können hinzukommen.

Leider ist es damit aber nicht getan: Denn mit der Dauernutzung digitaler Geräte können auch weiter gehende Einschränkungen der Lebensqualität und Gesundheit zusammenhängen. Bildschirmarbeit oder langes Surfen und PC-Spielen bei Jugendlichen sind zwangsläufig mit ständigem Sitzen, Bewegungsmangel und einer Unterforderung der Muskulatur verbunden. Kopf, Nacken, Schultern, Rückgrat und vor allem die Bandscheiben müssen abhängig von der individu-

ellen Sitzhaltung enorme Dauerbelastungen aushalten. Nicht selten treten deshalb schmerzhafte Verspannungen und Überlastungen auf; auch an Fingern, Handgelenken, Armen, Ellenbogen und Schultern. Da mit digitaler Arbeit und digitalem Entertainment oft ein bestimmter, länger anhaltender Stress-Level verbunden ist, können allgemeine Symptome wie Müdigkeit, Schwindel und Übelkeit hinzukommen. Wer aus beruflichen Gründen oder privater Liebhaberei viel in digitalen 3D-Welten unterwegs ist, kann wegen der Auswirkungen auf das Gleichgewichtsorgan sogar unter Symptomen wie bei einer Seekrankheit leiden.

Vorbeugung und Vermeidung oder auch der Ausgleich von bereits vorhandenem Digitalem Sehstress fangen mit der individuell angemessenen Unterstützung für entspanntes Sehen im digitalen Alltag an: vor allem mit einer biometrischen Homeoffice-Brille. Wenn Augen, Sehsinn und Sehschärfe richtig funktionieren, wenn auf dem Screen Buchstaben, Grafiken und Tabellen klar gesehen und wahrgenommen werden, sind gute Voraussetzungen für mehr Lebensqualität und Gesundheit vorhanden.

ASPEKTE ZUR HOMEOFFICE-BRILLE

## WAS VIELE NICHT WISSEN ...

- Zwar wird eine Homeoffice-Brille gezielt auf die individuell vorhandene Arbeitsumgebung des Trägers oder der Trägerin ausgelegt. Ihre Anpassung orientiert sich an der vorgegebenen Distanz zwischen den Augen und dem Computer-Bildschirm. Das bedeutet aber nicht, dass Sie Ihre Arbeitsplatzbrille nur für berufliche Zwecke tragen können. **Sie eignet sich ausdrücklich auch hervorragend für zahlreiche Tätigkeiten mit einer Sehentfernung bis zu 2 Metern wie beispielsweise Kochen, Basteln, Malen und Musizieren.**
- **Ausgehend von Ihrer Sehfähigkeit am Arbeitsplatz bzw. im Homeoffice kann Ihr Arbeitgeber gesetzlich dazu verpflichtet sein, einen Teil der Kosten zu übernehmen.** Dafür sollten Sie sich vom Augenarzt untersuchen lassen und von ihm die Bestätigung erhalten, dass eine normale Brille für Ihre Tätigkeit am Computer nicht ausreicht.
- **Nur Autofahren sollten Sie mit Ihrer biometrischen Homeoffice-Brille nicht,** da abhängig vom persönlichen Sehvermögen in der Ferne keine scharfe Sicht gewährleistet sein kann.



Augenoptikerin Sybille Schulz

EXPERTENTIPP

## SIE ARBEITEN TÄGLICH AM PC WIE AKTUELL CA. 50 % DER BESCHÄFTIGTEN IN DEUTSCHLAND?

Dann habe ich hier ein paar wichtige Tipps und Kniffe zur Förderung des gesunden Sehens für Sie:

### Thema Sehhilfe am PC

Eine biometrische Bildschirmbrille kann Ihre Leistung am Bildschirm steigern. Denn sie kombiniert einen Nahbereich bis 0,5 m mit einem Zwischenbereich für das Sehen über 0,5 bis 2,0 m und einem Fernbereich für Distanzen > 2,0 m. Damit sehen Sie Ihre Notizen, die Tastatur, das Dokument auf dem Bildschirm und Kollegen oder Kunden gleichermaßen klar und scharf.

### Thema Sitzhaltung

Stellen Sie die Höhe von Schreibtisch, Tastatur, Bildschirm und Bürostuhl optimal auf Ihre Körpergröße ein und legen Sie gerade bei stundenlangem PC-Arbeit größtes Augenmerk auf eine günstige Körperhaltung.

### Thema Computer-Bildschirm

Ihr Monitor sollte möglichst tief und leicht angeschrägt stehen, sodass Sie entspannt darauf schauen können. Am besten richten Sie seine Oberkante ungefähr auf die Höhe Ihrer Augen aus. Somit ist eine gerade Körper- und Kopfhaltung ohne Verspannungen und Überlastung gewährleistet.

### Thema Licht

Am besten nutzen Sie eine indirekte Beleuchtung. Achten Sie darauf, dass Deckenleuchten über Ihrem Arbeitsplatz oder seitlich versetzt angeordnet sind. Es schadet, wenn Sie neben dem Bildschirm helle Leuchten oder Fensterflächen haben. Denn von solchen Helligkeitsunterschieden wird die Anpassungsfähigkeit Ihrer Augen überfordert. Lästige Blendeffekte und Kopfweh können die Folge sein.

### Thema Raumklima

Eine Luftfeuchtigkeit im Büro zwischen 40 bis 60 % ist ideal, um gegen trockene Augen vorzubeugen. Darunter leiden viele am PC Tätige, da bei konzentrierter Nahsicht auf den Screen wesentlich weniger geblinzelt wird. Dadurch werden die Augen zu wenig benetzt. Luftbefeuchter und Grünpflanzen bieten sich als Lösung an.

### MEIN ZUSATZ-TIPP:

Regelmäßige Pausen auch bei hohem Zeitdruck sind wichtig. Machen Sie zwischendurch auch immer wieder einfache Wellness-Übungen für die Augen, wie Blinzeln und Gähnen oder sanftes Kreisen mit den Zeigefingerspitzen an den beiden Augenwinkeln.

SEHEN IM DIGITALEN ZEITALTER

# DIGITALISIERUNG UND HOME-OFFICE BOOMEN – DESHALB CLEVER AGIEREN

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Computer, Smartphone, Tablet und Co. haben in den letzten Jahren nicht nur einen Siegeszug hingelegt und so gut wie alle Lebensbereiche erobert. Sie werden auch in Zukunft nicht aufzuhalten sein. Die Rasanz des Digitalen Zeitalters ist nicht zu bremsen. Umso wichtiger wird, wie Sie damit umgehen und Ihr Leben insbesondere auch im Homeoffice gestalten.



Gleichzeitig sagen Ärzte und Forscher aber auch, dass rund 90 % der beruflich am Bildschirm Beschäftigten schon heute über Beschwerden klagen: 41 % sind von Nackenschmerzen und Verspannungen betroffen, 19 % berichten über Müdigkeit und 16 bzw. 14 % haben brennende, tränende Augen bzw. schwere Augenlider. Problematisch sind statistische Ergebnisse vor allem bei Heranwachsenden und Kindern. Eine steigende Zahl von ihnen scheint kurzsichtig zu werden. Das hängt mit dem noch nicht abgeschlossenen Wachstum des Augapfels zusammen. Durch das ständige Starren über kurze Distanz auf Bildschirme kann er mehr als normal in die Länge wachsen – und so die Entstehung einer Kurzsichtigkeit (Myopie) vorantreiben.

Vor dem Hintergrund solcher Dimensionen und Zahlen ist es fast nicht zu verstehen, dass – obwohl viele der Millionen Beschäftigten am PC gesundheitliche Beeinträchtigungen spüren – nur ca. 2 % sich bisher für eine Bildschirmbrille mit individuell eingearbeiteten Sehanforderungen entschieden haben.

Als Ihr Fachoptiker besitzen wir auch in diesem Schwerpunkt aktuellste Erkenntnisse, kombiniert mit langjährig bewährtem Wissen. Das qualifiziert uns als kundigen Ansprechpartner, wenn Sie mit fitten, gesunden Augen und ohne lästige Gesundheitsprobleme am Puls der digitalen Zeit bleiben möchten.

Umfragen und Studien – unter anderem durch das Kuratorium Gutes Sehen e. V. – zeigen, dass bereits heute über 82 % der Beschäftigten in Deutschland von der Digitalisierung am Arbeitsplatz betroffen sind. Weit über 90 % der 40- bis 60-Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte. 4 von 5 Deutschen ab einem Alter von 14 Jahren sind Smartphone-Besitzer – und ca. 40 % von ihnen sehen schon in den ersten 15 Minuten nach dem Aufwachen erstmals auf das digitale Endgerät.

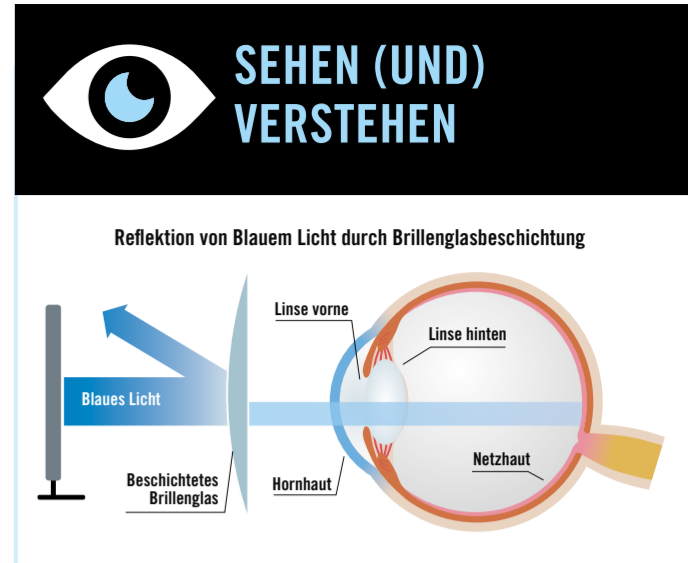
## Wussten Sie ...

... dass der Blick bei Bürotätigkeit im Lauf von 8 Stunden bis zu 33.000 Mal zwischen dem PC-Bildschirm und anderen Punkten im Raum hin- und herwechselt?

... dass die normale Lidschlag-Frequenz zur Benetzung der Augen bei ca. 22 Mal pro Minute liegt, durch konzentrierte PC-Arbeit aber auf nur 7 bis 5 Lidschläge sinkt und so zu trockenen Augen führen kann?

... dass angestregtes Digital-Sehen nahezu zwangsläufig zu Fehlhaltungen und Verspannungen an Kopf, Hals, Nacken führt?

... dass eine biometrische Homeoffice-Brille eine effektive Lösung hierfür sein kann?



## BLAUES LICHT UND WIE MAN SEINE AUGEN DAGEGEN ABSCHIRMT.

Licht mit einer Wellenlänge von ca. 380 bis 470 nm wird als blaues Licht bezeichnet. Wie in internationalen Studien nachgewiesen wird, scheinen davon schädliche Einflüsse auf das Sehvermögen und die Augengesundheit auszugehen. Unter anderem konnten Forscher zeigen, dass blaues Licht Sehzellen in Augen angreifen kann.

Bereits seit Längerem ist blaues Licht in den Fokus der Medizin geraten, weil es im Zuge der immer weiter verbreiteten LED-Lichtquellen und insbesondere über die Bildschirme von Computern und Smartphones allgegenwärtig ist. Das von den häufig verbauten LEDs abgegebene Licht beeinflusst unterschiedliche Vorgänge im Biorhythmus des Menschen. Beispielsweise kann blaues Licht die Bildung des Hormons Melatonin hemmen. Das wiederum hat Auswirkungen auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, da ein niedriger Melatonin-Spiegel die Müdigkeit hemmt und Einschlafprobleme bereiten kann.

Um die sensiblen Augen gegen blaues Licht zu schützen, kann man blaulichtreduzierende Brillengläser tragen. Sie eignen sich für biometrische Homeoffice-Brillen und werden zum Beispiel von Rodenstock angeboten: die innovative Veredelung Solitaire® Protect Balance 2 reflektiert teilweise blaues Kunstlicht aus dem Spektralbereich, in dem LED-Lichtquellen ihr Emissionsmaximum haben, und kann somit einen positiven Beitrag zur Verbesserung des Schlaf-Wach-Rhythmus leisten.

## Die biometrische Homeoffice-Brille im Detail

**Einzigartig gutes Sehen bei der Arbeit** – Maßanfertigung der Gläser nach Ihren biometrischen Daten

**Entspanntere Kopf- und Körperhaltung** – dank auf Ihre Arbeitsentfernungen optimierter Sehbereiche

**Mit innovativer Blaulichtfilter-Beschichtung\*** für ein langes, komfortables Sehen am Bildschirm

**Kratzfest und pflegeleicht veredelt,** damit Sie lange Freude an Ihren Gläsern haben

\* mit Solitaire® Protect Balance 2