



Liebe Kundin, lieber Kunde,

wie digital ist Ihr Lebensstil? Ist es für Sie längst selbstverständlich geworden, morgens gleich auf das Smartphone zu blicken? Informieren Sie sich über das aktuelle Weltgeschehen regelmäßig am Tablet-PC? Sitzen Sie in der Arbeit stundenlang am Bildschirm? Oder fahren Sie nur noch U-Bahn mit E-Reader-Begleitung?

Abhängig von Ihren digitalen Gewohnheiten, Ihrem Alter und weiteren Faktoren können sich aus dem ständigen Gebrauch digitaler Geräte neue Herausforderungen für Ihre Augen und Ihr Sehen ergeben. Wir sind vor dem Hintergrund der rasanten Digitalisierung für Sie da. Als Fachoptiker setzen wir dabei natürlich mit der ideal passenden, individuell abgestimmten Sehlösung für Ihre Augen an. Eine Bildschirmbrille kann Ihr digitales Sehen deutlich stressfreier machen und klare Vorteile für Ihr gesamtes Wohlbefinden haben.

Mein Team und ich freuen uns, wenn Sie uns ansprechen und wir Sie rund um das Thema „Sehen im Digitalen Zeitalter“ kompetent beraten und begleiten dürfen.

Ihre Andrea Rost



GUT UND GESUND SEHEN IM DIGITALEN ZEITALTER.

Smartphones und soziale Netzwerke. Fortschreitende Digitalisierung an sehr vielen Arbeitsplätzen. Notebook, Tablet-PC und E-Reader als permanente Begleiter für Kommunikation, Information und Entertainment. Noch bis vor wenigen Jahren war es nicht vorstellbar, dass Menschen sich einmal in Sekunden rund um den Erdball austauschen würden. Unbestritten bringt das Digitale Zeitalter Vielfalt, Komfort und Bereicherung. Doch mit dem digitalen Fortschritt sind unter Umständen auch Belastungen verbunden, die bei den Augen und beim Sehen ansetzen.

Am Bildschirm, beim Anwenden von Software-Programmen, beim Senden und Lesen von E-Mails oder beim Ausflug in 3D-Computerspiel-landschaften sind vorrangig die Augen gefragt. Genau das aber kann auf Dauer problematisch werden. Denn von der Evolution sind unsere Augen und der Sehsinn nicht auf längeres oder ständiges digitales Sehen ausgelegt. Sie haben von Natur aus gelernt, sich im stetigen Wechsel zwischen nah und fern immer wieder scharf zu stellen. Dieser unwillkürlich ablaufende physiologische Vorgang wird als Akkommodation bezeichnet. Um in der Nähe scharf zu sehen, zieht sich der sogenannte Ziliarmuskel zusammen, und die Zonulafasern an der Augenlinse werden entlastet. Die Augenlinse wird somit stärker gekrümmt und damit eine höhere Brechkraft erreicht. Beim Blick in die Ferne funktioniert der Prozess genau umgekehrt und weit entfernte Dinge können klar wahrgenommen werden.

Diese Grundfunktion des menschlichen Sehsystems wird bei der Verwendung von digitalen Geräten auf schwere Proben gestellt. Abhängig davon, wie und vor allem über welche Dauer hinweg digitale Geräte genutzt werden, kann es beim Sehen, aber auch in anderen Bereichen zu gesundheitlichen Folgen kommen. In der Fachwelt wer-

den sie mit Begriffen wie „Digitaler Sehstress“, „Office Eye Syndrome“ oder „Computer Vision Syndrome CVS“ zusammengefasst. Aktuellen Schätzungen zufolge sollen bereits 7 von 10 Bildschirmnutzern von CVS-Symptomen betroffen sein. Dazu gehören Menschen ohne Fehlsichtigkeit ebenso wie Brillenträger, Kontaktlinsenträger und vor allem Kinder und Heranwachsende. Ein überdurchschnittlich stark betroffenes Segment machen Menschen ca. ab dem 40. Lebensjahr aus, weil die Linse ab diesem Alter häufig an Elastizität verliert. Es entsteht eine Alterssichtigkeit (Presbyopie), die es den Augen zusätzlich schwerer macht, sich beim typischen Nahblick auf digitale Geräte scharf zu stellen.

Die gute Nachricht lautet: Digitaler Sehstress muss nicht sein. Eine individuell angepasste Bildschirmarbeitsplatzbrille als Ergänzung zur Gleitsichtbrille bzw. zur Lesebrille kann das Problem im individuellen Fall lösen. Für viele Menschen ist unter Umständen auch eine Sehhilfe mit integriertem Schutz gegen die Blaulichtabstrahlung von Bildschirmen zu empfehlen. Denn auch der blaue Lichtanteil von LED-Leuchten und Computer-Screens bleibt nicht ohne Folgen. Mehr können Sie auf den folgenden Seiten lesen.

GUTSCHEIN

Für eine individuelle
3D-Augenvermessung!
Bei uns im Geschäft.

Vereinbaren Sie einen Termin
unter 03425-925852

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.



Stundenlange Bildschirmarbeit 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

individuellen 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. 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 BILDSCHIRMARBEITSPLATZBRILLE

WAS VIELE NICHT WISSEN ...

- Zwar wird eine Bildschirmarbeitsplatzbrille 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 persönlichen Sehfähigkeit am Arbeitsplatz kann Ihr Arbeitgeber laut Arbeitsschutzgesetz 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 Bildschirmarbeitsplatzbrille nicht, da abhängig vom persönlichen Sehvermögen in der Ferne keine scharfe Sicht gewährleistet sein kann.



Inhaberin und Augenoptikermeisterin Andrea Rost

EXPERTENTIPP

SIE ARBEITEN TÄGLICH AM PC WIE AKTUELL 17 MIO. BESCHÄFTIGTE IN DEUTSCHLAND?

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

Thema Sehhilfe am PC.

Die individuell angepasste Arbeitsplatzbrille kann Ihr Wohlbefinden fördern und vor allem Ihre professionelle 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 stundenlanger 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 Kopfweg 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.

WISSEN RUND UM DIE BILDSCHIRMARBEITSPLATZBRILLE

EINE STARKE LÖSUNG ARBEITET MIT ERGO® NAHKOMFORT-GLÄSERN VON RODENSTOCK.

Die klassische, an das individuelle Sehvermögen angepasste Lesebrille ist auf eine Distanz von ca. 40 cm ausgelegt. Bei einer Gleitsichtbrille wird der untere Bereich im Glas für das Nahsehen über eine Distanz von 30 bis 40 cm eingearbeitet, während der obere Glasabschnitt ein klares Seherlebnis in die Ferne garantiert und zwischen beiden Sehdistanzen fließende Übergänge entstehen. Für entspanntes Sehen bei digitaler Arbeit im Büro sind beide Brillenformen nicht optimal geeignet, da die mittlere Distanz von 70 bis 90 cm nicht im unmittelbaren Fokus steht.

In der Regel befindet sich der Computer-Bildschirm am PC-Arbeitsplatz in diesem Abstand vor den Augen. Aus diesem Grund sollte eine spezialisierte, individuell angepasste Bildschirmarbeitsplatzbrille hauptsächlich auf diese Mitteldistanz ausgerichtet sein und insbesondere hier für unangestregtes Sehen sorgen. Damit ist der größte Sehbereich im Brillenglas für den Bildschirmabstand optimiert.

Abhängig von der Situation im Büro, von den Schwerpunkten der jeweiligen Tätigkeit und den persönlichen Wünschen des Trägers kann man eine Bildschirmbrille von Rodenstock mit Ergo® Nahkomfortgläsern in drei Design-Versionen anfertigen. In der Variante Ergo FS® kann die Brille so-

gar bis ins Detail auf Ihre individuellen Sehanforderungen ausgerichtet werden. Durch die Einbindung unterschiedlichster Sehparameter ergeben sich mehr als 5.000 verschiedene Design-Varianten. Eine ist sicher ideal für Sie.

Die Fassung sollte nicht zu schmal sein, da die Gläser verschiedene Stärken vereinen. Glashöhe: mindestens 30 mm, um alle Sehzonen ausreichend zu berücksichtigen. Die Brille sollte so leicht sein wie möglich. Deshalb Kunststoffgläser und eine leichte Fassung bevorzugen. Gläser mit qualitativ hochwertiger Entspiegelung wählen, da in Büros oft viele Lichtquellen vorhanden sind.



Design-Typ Ergo® Book (Rodenstock)

- Optimal große Sehbereiche bei der Naharbeit
- Ermüdungsfreies Lesen und Arbeiten
- Garantiert scharfes und komfortables Sehen bis mindestens 90 cm

Design-Typ Ergo® PC (Rodenstock)

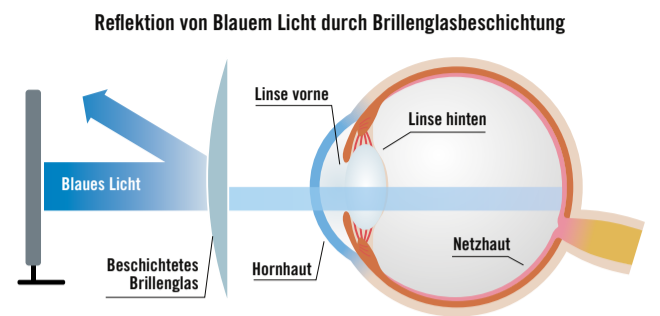
- Uneingeschränktes Blickfeld bei der Arbeit am Computer im Vergleich zu einer Gleitsichtbrille
- Entspanntes Sehen durch ergonomische Körperhaltung
- Garantiert scharfes und komfortables Sehen bis mindestens 120 cm

Design-Typ Ergo® Room (Rodenstock)

- Breitere Sehbereiche in den mittleren Entfernungen im Vergleich zu einer Gleitsichtbrille
- Entspanntes und ermüdungsfreies Sehen
- Für allgemeine Tätigkeiten, die komfortables Sehen in Raumtiefen bis ca. 5 m erfordern



SEHEN (UND) VERSTEHEN



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 ausdrücklich für Arbeitsplatzbrillen 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.

Wussten Sie ...

... dass der Blick bei Bürotätigkeit im Lauf von 8 Stunden bis zu 33.000 Mal zwischen dem PC-Bildschirm und dem Schreibtisch, der Bürotür usw. hin- und herwechselt? Damit stehen Augen und Sehsinn unter ständigem Stress, der auf Dauer schädlich ist.

... 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? So leidet der Tränenfilm, was zu trockenen und brennenden Augen führt. Sogar ein Fremdkörpergefühl ist nicht ausgeschlossen.

... dass angestregtes Digital-Sehen nahezu zwangsläufig zu Fehlhaltungen und Verspannungen an Kopf, Hals, Nacken führt? Nur eine spezielle Bildschirmbrille bietet die effektive Lösung und schließt die Lücke zwischen Lese- und Gleitsichtbrille.

RODENSTOCK



DIGITALEN ZEITEN SEHE ICH ENTSPANNT ENTGEGEN.

Ergo® Bildschirmbrillen mit Blaulichtfilter.



Das Team von Optiker Rost freut sich auf Sie!
v.l. Christin Teichmann, Ronald KläB, Andrea Rost, Jens KieBig, Doreen Müller, Werner Rost, Theresia Löwe



Badergraben 10 · 04808 Wurzen
Telefon 03425 / 925852
E-Mail: info@optiker-rost.de
info@optiker-rost.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 8:00 – 18:00 Uhr
Freitag: 8:00 – 20:00 Uhr
Samstag: 9:00 – 12:00 Uhr

Unser Service:

- Sehtest mit neuester Technik
- Augeninnendruckmessung
- Führerscheinsehtest
- Kompetente Stilberatung mit Fassungen aller namhaften Hersteller
- Exklusives Getränkeangebot während der Brillen- und Glasberatung
- Kinderspielecke

Einladung

ZUM INNOVATIVSTEN SEHTEST ALLER ZEITEN

WIR LADEN SIE
HIERMIT ZU EINEM
SEHTEST DER
NEUESTEN GENERATION
INKL. AUGENINNENDRUCK-
MESSUNG EIN.

PREMIUM-
SEHTEST

MIT
WOHLFÜHL-
GARANTIE

MIT BESTEM SEHEN IN DAS
NEUE JAHR STARTEN...

exklusiv für Sie!

NUTZEN SIE DIESEN GUTSCHEIN UND ERHALTEN SIE BEIM KAUF EINER BRILLE ZUSÄTZLICH EINE FLASCHE WEIN & WEINGLÄSER* AUS DER LIMITIERTEN OPTIKER ROST KOLLEKTION FÜR MAXIMALES WOHLFÜHLGEBÜHL.

*GUTSCHEIN BIS 29.02.2020 GÜLTIG. NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR. WEINGLÄSER SOLANGE DER VORRAT REICHT.

Freunde werben...



... 10 €-Gutschein sichern.

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 Optiker Rost, Badergraben 10, 04808 Wurzen
© Bilder: Rodenstock GmbH, Fotolia

SUDOKU.

		9		2				
3			9	4		2	8	
	2	8				4	7	9
9	1						6	7
7			8					2
		2	6	7	1			
4			5					
6	3		2		4		9	
				9	6	1		4

7		5		8	6			9
8			5		1			
6			2					8
	8	6			3			
		1	9	4	8			
						9		2
2		4	8	6				1
1				7				9
	6			5			4	