

## Schlaf-Tipp



### Hygiene im Bett – wertvolle Tipps

Die Hygiene im Bett ist die Grundlage für guten und erholsamen Schlaf. Während wir schlafen, schwankt die Körpertemperatur. Von Tief steigt sie bis zur Aufwachphase stark an. Die Folge: wir schwitzen. Ein schlafender Mensch verliert pro Nacht ca. einen halben Liter Flüssigkeit. Auf ein Jahr hochgerechnet ergibt das eine Menge von rund 180 Liter – genug um eine mittelgrosse Badewanne zu füllen. Ein Grossteil dieser verlorenen Flüssigkeit gelangt Nacht für Nacht in die Matratze. Und die Hautschuppen, die ein Schlafender im Laufe der Nacht verliert, entsprechen mund-gerechten Happen für hungrige Hausstaubmilben. Fazit: ein Mangel auf diesem Gebiet kann ernste gesundheitliche Folgen haben.

Daher sollte die Matratze mindestens alle zehn Jahre gewechselt werden. Bettbezüge sollten bei 60 Grad im zweiwöchigen Rhythmus gewaschen werden, um Schweißablagerungen, Hautschuppen und Milben den Garaus zu machen. Ebenso nicht zu vergessen ist das regelmäßige Waschen des Duvets. Und den Kissen und Bettdecken sollte man öfter etwas Frischluft auf dem Balkon oder Fensterbrett gönnen.

#### Gerardo Scotece

Leitung Schlafen bei Delta Möbel  
Tel. 081 772 05 12  
E-Mail: g.scotece@delta-moebel.ch  
www.delta-moebel.ch

# Die erste Brille: Die Welt neu entdecken

Wie die Welt funktioniert, lernt der Mensch grösstenteils über die Augen. Ist der Sehsinn gestört, hat das **Auswirkungen auf das ganze Leben**. Damit Kinder sich entwickeln können, sollte Fehlsichtigkeit früh korrigiert werden.



**Svea Meier**  
Federer Augenoptik  
Buchs  
Tel. 081 750 05 40  
svea@federerbuchs.ch  
www.federerbuchs.ch

**D**ie Augen sind wichtige Organe in der Entwicklung von Kindern. Wenn ein Kind gut sehen kann, hilft ihm das in vielerlei Hinsicht durchs Leben. Nur wenn auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht, lernt das Auge auch zu sehen. Es ist wichtig, Sehschwächen früh zu entdecken und zu behandeln, damit sich Kinderaugen normal entwickeln können.

### Lust oder Frust

Andererseits trägt ein schlechter Sehsinn auch zu gewissen Verhaltensweisen bei, die das ganze Leben prägen können. Wer ständig frustriert ist, weil er Lesen und Schreiben als anstrengend empfindet, wird mit diesen Tätigkeiten auch später nichts Gutes verbinden. Eltern sollten darum ihre Augen offenhalten und reagieren. Es lohnt sich, eine Fehlsichtigkeit bei Kindern früh zu korrigieren. Im Alter zwischen sechs Monaten und sieben Jahren erzielt man die besten Resultate, weil das Sehsystem für eine Korrektur besonders empfänglich ist.

### Sehtests für Kinder

Auf die Bedürfnisse von Kindern und von Kinderaugen kann der Augenarzt speziell eingehen. Mit Testverfahren, die für das jeweilige Alter geeignet sind, findet er heraus, wie es um die Sehfähigkeit des Kindes bestellt ist. Der Arzt berät die Eltern bei der Suche nach der besten Lösung. Manchmal ist das eine Brille, manchmal Kontaktlinsen. Und manchmal können auch andere Fördermöglichkeiten das Sehen des Kindes verbessern.



Ein schlechter Sehsinn kann Auswirkungen auf das ganze Leben haben.

### Die passende Brille

Kinderbrillen sind cool und angesagt, niemand wird deshalb mehr gehänselt. Wenn das Kind die Fassung selbst auswählen darf, steigert das die Begeisterung für die Brille, und sie wird auch im Alltag gerne getragen. Damit das Kind nicht wegen der grossen Auswahl überfordert ist, kann der Augenoptiker eine Vorauswahl treffen. Wichtige Kriterien dabei sind ein geringes Gewicht und eine robuste Fassung, etwa aus Kunststoff oder Titan. Speziell für Kinderbrillen eignen sich Kunststoffgläser, weil diese leicht und bruchsticher sind. Ein elastisches Band um den Kopf herum ist nur bei Babybrillen notwendig. Ansonsten genügt es, wenn die Bügelenden vom Augenoptiker optimal anatomisch angepasst werden.

### Am Wochenende ausprobieren

Zum Schluss noch ein praktischer Tipp: Am besten holt man die neue Brille am Freitag beim Augenoptiker ab. Dann hat das Kind übers Wochenende genügend Zeit, sie zu

Hause zu tragen. Es kann sich daran gewöhnen, bevor alle anderen es damit sehen. Vielleicht kommt auch der beste Freund zum Spielen, und das Kind kann die Brille schon einmal vorführen.

### Braucht mein Kind eine Brille?

Wenn einige dieser Symptome auftreten, lohnt sich eine Abklärung:

Das Kind ...

- ... klagt häufig über Kopfschmerzen.
- ... wird beim Lesen schnell müde.
- ... geht beim Fernsehen immer näher ans Fernsehgerät heran.
- ... schielt.
- ... kneift auffällig die Augen zusammen.
- ... eibt die Augen.
- ... hält den Kopf schief.
- ... ist besonders lichtempfindlich.