

Bücher-Tipp



Martina Sahler – Die englische Gärtnerin

Englische Gartenkunst, unbändige

Blütenpracht und eine junge Frau, deren Träume in den Himmel wachsen verspricht der Roman, der im Jahr 1920 in London spielt. Die Hauptfigur darin ist Charlotte Windley, die als Kind mit ihrem Grossvater die englischen Inseln, auf der Suche nach seltenen Pflanzen, bereiste. Jetzt ist sie in der prächtigen Parkanlage Kew Gardens als Botanikerin angestellt und könnte mit ihrem heimlichen Geliebten nach Asien fahren. Doch ein schrecklicher Unfall hinterlässt ihre Familie beinahe mittellos. Charlotte ringt mit sich, soll sie die Expedition absagen? Und auf das Werben von Victor Bromberg eingehen? Die Ehe mit dem weltgewandten deutschen Geschäftsmann würde sie von vielen Sorgen befreien.



Lars Schütz – Rapunzel mein

Profilerin Rabea Wyler steht unter Schock: In der Nähe eines

stillgelegten Märchenparks wurde ein totes Mädchen ohne Hände gefunden. Erdrosselt mit den eigenen langen blonden Haaren. Wyler ahnt, dass die Vergangenheit sie eingeholt hat. Denn eine Hand war das Einzige, was vor zwanzig Jahren von ihrer vermissten Schwester gefunden wurde. Jan Grall, ihr suspendierter Partner, will davon nichts wissen. Schnell wird klar, dass der Täter nur eine Marionette in einem perfiden Spiel ist. Und das hat gerade erst begonnen ...

Herausfordernde Winterzeit

Draussen herrscht bei blauem Himmel klirrende Kälte, Räume sind beheizt und die Luft ist trocken. Damit die Winterzeit **keine lästigen Auswirkungen** auf die Augen hat, gilt es ein paar einfache Ratschläge zu beachten.



Philipp Meier
Federer Augenoptik
Buchs
Tel. 081 750 05 40
pm@federerbuchs.ch
www.federerbuchs.ch

Die Tränenproduktion befeuchtet und reinigt nicht nur unser Auge. Sondern versorgt damit das Auge auch mit Nährstoffen sowie Sauerstoff und schützt es durch Enzyme vor Krankheiten. Wenn die natürliche Hydrierung der Augen durch Ausseneinwirkungen gestört wird, kann dies zu kratzenden oder brennenden Augen führen. Gerade im Winter ist die Gefahr gross, dass das natürliche Gleichgewicht der Hydrierung gestört wird. Der Temperaturwechsel zwischen Drinnen und Draussen stellt dabei eine Belastung für das Auge dar. Die trockene Heizungsluft in Räumlichkeiten lässt beispielsweise die Augenflüssigkeit rascher verdunsten. Verstärkt wird dieser Effekt bei der Arbeit am Computer oder bei längerer Autofahrt. Durch den fokussierten Blick verringert sich die Zahl des Augenblinzeln massiv. Blinzeln wir normalerweise circa 10 bis 12 Mal pro Minute, reduziert sich diese Zahl auf 3 bis 6 Mal, meist auch nicht vollständige, Blinzler. In Kombination mit beheizter, trockener Luft führt dies rasch zu negativen Effekten wie Sehschwankungen und zunehmender Augenmüdigkeit.

Erhöhte UV-Strahlung

Obwohl der Winter weniger Sonnenstunden aufweist und wir daher der UV-Strahlung weniger ausgesetzt sind, bringt gerade der Aufenthalt auf Gletschern und in Skigebieten eine nicht zu unterschätzende Belastung für das Auge mit sich. Denn in Höhenlagen kann die UV-Strahlung deutlich höher sein als an so manchem Badetag am Meer. Daher ist es besonders wichtig, dass beim Skisport, beim Schneewandern oder auch einfach auf der Sonnenterrasse



Foto: pd

Den Augen im Winter durch Blinzeln und Feuchtigkeit eine Pause gönnen.

die Augen mit einer geeigneten Sonnenbrille zu schützen.

Massnahmen für die Augengesundheit

Wenn man sich über längere Zeit in geschlossenen Räumen, wie beispielsweise am Arbeitsplatz aufhält, sollte man regelmässig Stosslüften und so gegen das Austrocknen der Augen vorbeugen. Dafür öffnet man mehrmals täglich die Fenster für einige wenige Minuten. Hilfreich sind auch Luftbefeuchter oder, wenn nicht anders möglich, ein nasses Tuch auf dem Heizkörper. Wenn sich das Austrocknen der Augen damit nur unzureichend verhindern lässt, hilft auch künstliche Tränenflüssigkeit in Form von Tropfen oder Sprays. Auf Duftkerzen, Raumsprays und Zigarettenrauch sollte verzichtet werden, da

damit die negativen Effekte zusätzlich verstärkt werden.

Die Augen sollte im Freien vor starker UV-Strahlung und kaltem Wind geschützt werden. In beiden Fällen helfen Brillen, wobei bei Sonnenbrillen unbedingt darauf geachtet werden muss, dass sie mit einem ausreichenden UV-Schutz ausgestattet sind. Eine entsprechende Kennzeichnung findet sich meist auf den Brillen oder der Optiker des Vertrauens gibt gerne Rat.

Eine gesunde Ernährung hat übrigens auch positiven Einfluss auf die Augen. Obst, Gemüse und Omega-3-reiche Lebensmittel helfen mit, ein Austrocknen der Augen im Winter und eine Entzündungstendenz zu verringern. Der einfachste Trick gegen trockene Augen aber lautet: regelmässig und vollständig Blinzeln.