

Buch-Tipp



Die Natur des Yoga

Die Natur des Yoga ist ein Weg,

das Natürliche in sich selbst zu entdecken. Susanne Daepfen teilt in diesem Buch ihre Einsichten aus der Quelle des Heart of Yoga. Die Hingabe zum Atem dient als mögliche Inspiration, damit die Praxis innig, gegenwärtig und nicht übertrieben geschehen kann. Die Einfachheit des nährenden Yoga schenkt täglich neue Kraft, öffnet das Herz für Liebe und Weisheit und verleiht der Lebensqualität unendliche Tiefe – Freude pur. Mit Heart of Yoga, einem authentischen Hatha-Yoga, teilt Susanne Daepfen ihre langjährigen Erfahrungen als Yogalehrerin.



Im Licht einer grossen Seele

«Für den, der wirklich bereit ist, zurückzufließen, offenbart er

reine, heilige Kräfte, die Himmel und Erde in Bewegung setzen. Durch sie wird alles Vergängliche und Verfüngliche gelöscht, und was krank war, geheilt», schreibt Mario Mantese im Buch «Leben endet nie». Das nun leicht überarbeitete Buch ist erstmals vor vielen Jahren erschienen. Diese ungewöhnliche Biografie des Schweizer Autors schildert das Leben und das spirituelle Wirken von Mario Mantese. Menschen, die ihn seit vielen Jahren kennen, berichten in diesem Buch von wunderbaren, erschütternden und erstaunlichen Ereignissen, die sie in seiner Anwesenheit durchlebt und erlebt haben. Sie wurden tief vom Licht berührt und entdeckten dadurch ungeahnte Tiefen in ihrem Leben.



Foto: pd

Die UV-Strahlen der Sonne sind auch für die Augen eine Belastung, die nicht unterschätzt werden sollte.

UV-Strahlen und Kontaktlinsen

Grundsätzlich gilt es, die Augen vor Sonneneinstrahlung und vor UV-Licht zu schützen. Es gibt Kontaktlinsen, die einen integrierten UV-Blocker haben. Dennoch empfiehlt es sich, **Sonnenbrillen zu verwenden**, denn ihre Schutzfunktion ist deutlich besser.



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

Wenn uns strahlender Sonnenschein ins Freie lockt, in Strassencafés, an den See oder ins Schwimmbad, in die Berge oder auf die Fahrradtour, gilt der UV-Strahlung besondere Beachtung zu schenken. Denn UV-Licht bedeutet für die Augen eine ganz erhebliche Belastung, die nicht unterschätzt werden sollte. Wer die Augen zu lange starkem Sonnenlicht aussetzt, riskiert einen dauerhaften Schaden an den Augen. Augen können sogar einen Sonnenbrand erleiden, was sehr schmerzhaft und extrem schädlich ist. Es ist also in jedem Fall dringend angezeigt, die Augen vor UV-Strahlung zu schützen. Das gilt übrigens genauso bei einer Wolkendecke, denn die UV-

Strahlen sind dann ebenso vorhanden wie bei blauem Himmel. Wasser oder Sandoberflächen reflektieren die Strahlen zusätzlich, was die UV-Intensität erhöht.

Der richtige Schutz

Grundsätzlich kann also gesagt werden, dass die Augen vor starker UV-Strahlung geschützt werden müssen. Nach wie vor bieten geeignete Sonnenbrillen den besten Schutz. Geeignet bedeutet, dass es nicht ausreicht, wenn Brillengläser dunkel gefärbt sind. Denn der UV-Schutz wird über das Material oder einer Beschichtung und nicht über die Tönung erreicht. Sonnenbrillen sollten CE-zertifiziert sein und im Idealfall den Hinweis «UV 400» tragen. Am besten lässt man sich beim Kauf einer guten Sonnenbrille beraten. Design ist das eine, echter Schutz das andere.

Situation bei Kontaktlinsen

Es gibt Kontaktlinsen mit einem UV-Schutz, und es gibt auch durchaus Momente, bei denen die Kontaktlin-

sen mit integriertem UV-Schutz praktischer sind als Sonnenbrillen: beim Sport und entsprechenden Aktivitäten beispielsweise. Denn bei viel Bewegung kann die Brille stören und wenn sie nicht richtig sitzt, ist deren Schutzfunktion beeinträchtigt.

Dennoch ist empfohlen, bei Kontaktlinsen zusätzlich eine Sonnenbrille zum Schutz vor UV-Strahlen zu tragen. Kontaktlinsen bedecken im Unterschied zu Brillen nur einen vergleichsweise kleinen Teil der Augenbereiche.

Wer im Alltag eine Brille trägt, ist auf optische Sonnenbrillen angewiesen. Das kann eine Einschränkung bei der Wahl der Modelle und damit bei modischen Aspekten bedeuten. Hier bietet sich die Kombination der Kontaktlinse mit der Sonnenbrille an. Modisch sind dann keine Grenzen gesetzt. Aber auch hier gilt, nur CE-zertifizierte Sonnenbrillen zu benutzen. Es geht dabei um den korrekten Schutz der Augen und damit auch um das Wohlbefinden und die Gesundheit.