

Buch-Tipp



Zoe und die Liebe

Zoe London ist ein glücklicher Mensch. Sie liebt Polkadot-Kleider, ihr altes

Radio, das Verzieren von Torten, mit Freunden tanzen zu gehen und ihren Job: Ihre Radiosendung «London Calling» ist ein Mix aus Musik und Talk - kein oberflächlicher, hier geht es um Sinnsuche und Alltags-optimismus. Mit ihrer fröhlichen Art und ihrer stets positiven Sicht auf die Dinge begeistert Zoe die Fans. Eines Tages jedoch wirft eine Zuhörerin ihr vor, alle Probleme mit Harmonie zu verdecken, das wahre Leben auszuschliessen - und erschüttert Zoes Selbstverständnis in seinen Grundfesten. Noch dazu ist Zoe zum ersten Mal schwer verliebt. Ausgerechnet sie, die an alles glaubt, nur nicht an die grosse Liebe... Ein zauberhafter Roman über die Suche nach dem grossen Glück, dem Sinn des Lebens und der wahren Liebe.

CD-Tipp



The Purple Tour

Auf ihrem zwölften Longplayer

«The Purple Album» (2015) widmeten sich Whitesnake der Zeit in den Siebzigern, in der David Coverdale Sänger bei Deep Purple war. Das Album und die folgende Tour überraschten und begeisterten das Publikum mit zeitgemässen und modernen Interpretationen der Deep Purple-Klassiker wie «Burn» oder «Mistreated». Nun ist das erhellende Liveerlebnis mit dem Album »The Purple Tour (Live)« für jeden Fan zugänglich.

Sehschwäche? Ein Sehtest gibt Aufschluss

Unsere Augen sind ein kleines Wunder. Rund **80 Prozent aller Sinneseindrücke nehmen wir durch sie auf** und verarbeiten die Wahrnehmungen im Gehirn weiter.



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

Wie wichtig die Augen für das Leben sind, ist man sich häufig nicht bewusst. «Ein Augentest? wofür? Ich sehe doch gut.» «Eine Brille? Nein, die brauche ich jetzt noch nicht.» Allfällige Sehfehler sollten bereits im frühkindlichen Alter erkannt werden. Mit einem Sehtest wird beispielsweise festgestellt, ob das Baby zu stark weitsichtig ist oder ob es mit beiden Augen unterschiedlich gut sieht. Das lässt sich nicht immer einfach erkennen, weil sich das Sehvermögen des Säuglings erst entwickeln muss. Eine nötige Sehkorrektur kann aber entscheidend für die weitere visuelle Wahrnehmung sein, weshalb Babys wenn nötig bereits mit wenigen Lebensmonaten eine Brille bekommen können.

Kurz- oder Weitsichtig?

Mit einem Sehtest wird neben der Weit- auch die Kurzsichtigkeit festgestellt. Letzteres entsteht meist durch ein zu starkes Längenwachstum des Augapfels im Kindes- oder Jugendalter. Das Wachstum des Augapfels stoppt dabei meist erst im Alter von 25 bis 35 Jahren, während die Sicht auf entfernte Objekte nachlässt. Die Kurzsichtigkeit nimmt weltweit insbesondere bei Jugendlichen zu. Gerade Kinder und Jugendliche in asiatischen Ländern sind bis zu 90% kurzsichtig, zumal sie einem starken Leistungsdruck in der Schule ausgeliefert sind und häufig auch ihre Freizeit vor dem Bildschirm statt draussen verbringen.

Wer hingegen in jungen Jahren gut sieht, braucht meist ab dem 40. Lebensjahr eine Brille. Ab diesem Alter entsteht die altersbedingte

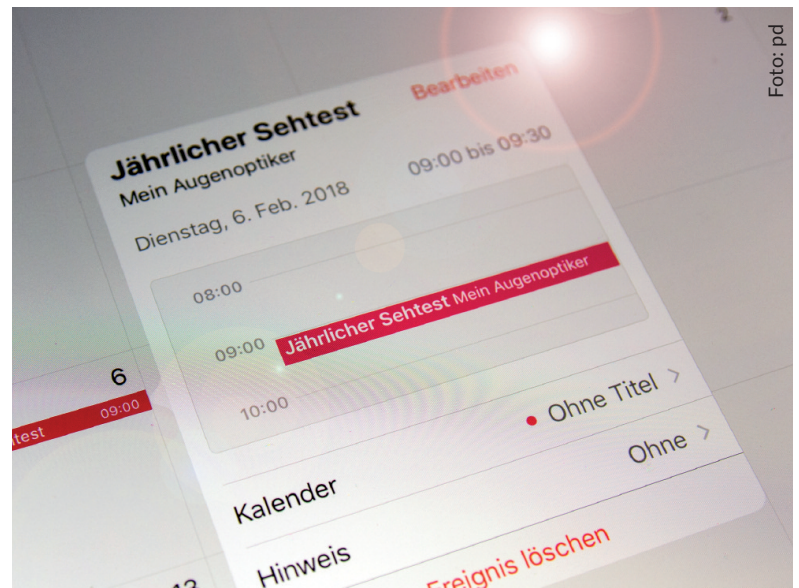


Foto: pd

Der Sehtest: Nur wer prüft, erhält Gewissheit.

Weitsichtigkeit, die sich erfahrungsgemäss als Erstes beim Lesen zeigt.

Regelmässig zum Sehtest

Eine bislang unentdeckte Sehstörung kann sich durch verschiedene Symptome bemerkbar machen. Beispielsweise sieht man mit einem Auge besser als mit dem anderen, erkennt Gesichter schlechter oder ist empfindlicher bei Blendungen. Und wenn die Fugen der Fliesen im Bad plötzlich krumm oder wellig erscheinen, ist das ein Alarmzeichen.

Als einfacher Test gilt, abwechselnd das linke und rechte Auge abzudecken, um damit die Sehleistung des einzelnen Auges zu prüfen. Ohne professionellen Augentest ist es jedoch für Betroffene schwierig, eine Sehschwäche selbst zu erkennen. Hierfür gibt's Augenärzte und Augenoptiker. Ein Sehtest dauert in der Regel 30 Minuten und sollte alle zwei bis drei Jahre - auch ohne Symptome - durchgeführt werden, bei Kindern und Jugendlichen ist eine jährliche Überprüfung sinnvoll.

Vorsorge-Check beim Augenoptiker (Optometrist)

Mittels Sehtest (Brillenglasbestimmung) erhalten Brillenträger Ge-

wissheit darüber, ob ihre Brille korrigiert werden muss. Wichtig ist, dass hierbei krankhafte Veränderungen der Augen nur bedingt oder gar nicht erkannt werden können. Dafür sind weitergehende Untersuchungen nötig, die nicht zur standardmässigen Brillenglasbestimmung gehören. Professionelle Augenoptiker, auch Optometristen genannt, bieten dazu ausführlichere Messungen an. Bei diesen Kontrollen werden die Augenlinse, die Netzhaut und deren Durchblutung sowie der Sehnerv und andere visuelle Funktionen geprüft. Werden dabei Auffälligkeiten entdeckt, überweist der Optometrist auf Wunsch mittels Bericht an einen Augenarzt.

Im Übrigen bedeutet ein Sehtest nicht per se, dass man eine neue Brille kaufen muss. Zu wissen, wie gut man sieht oder ob und wie sich die Sehkraft innerhalb von wenigen Jahren verändern kann, ist auch interessant. Dabei sollte man aber sichergehen, dass der gewählte Augenoptiker transparent informiert und fair berät und nicht gleich ein Geschäft wittert. Denn auch beim Sehtest merkt man rasch, ob der Augenoptiker tatsächlich ein guter Berater oder nur ein schlechter Verkäufer ist.