

Buch-Tipps



Das legt sich wieder

Betty, Anwalts-Empfangsdame und zweifache Mutter, ist hin- und hergerissen zwischen ihrer Jugendliebe und ihrem (zu?) perfekt funktionierenden Familienleben. Susannas Mann entpuppt sich als A...loch, und Caroline kann seit einiger Zeit einfach nicht mehr aufhören, Dinge zu kaufen, die sie sich überhaupt nicht leisten kann. Alle drei stecken in einer handfesten Krise und brauchen dringend eine Auszeit. Zum Glück besitzt Susanna ein Segelboot. Und so machen die drei Freundinnen aus Schultagen einen Segeltörn von Hamburg bis zur Bretagne, bei dem sie jede Menge Ideen haben, wie sie ihr Leben wieder in den Griff kriegen – und jede Menge Spass, auch wenn es manchmal kracht!



The Chain

Was als ganz normaler Tag begann, wird zum Albtraum für die alleinerziehende Rachel, als ihre 13-jährige Tochter auf dem Weg zur Schule verschwindet. Die einzige Spur: Das Handy des Mädchens wird an der Bushaltestelle gefunden. Rachel erhält kurz darauf einen Anruf von der Entführerin. Die Frau am Hörer ist ebenfalls Mutter eines entführten Kindes. Sie ist Teil des perfiden Netzwerks «The Chain». Und sie hat Rachel auserwählt, die Kette der Kindesentführungen weiterzuführen: Wenn Rachel ihr Kind lebend wiedersehen will, muss sie nicht nur das Lösegeld auftreiben – sie muss ihrerseits ein Kind entführen und dessen Eltern dazu bringen, dasselbe zu tun. Die Kette muss weitergehen ...

Das Ziel im Blick

Ob Schwimmen, Mountainbiken oder Skifahren – jeder Sport hat seine eigenen Herausforderungen. **Mit der passenden Sehhilfe** lassen sich diese gleich besser meistern. Einer, der sich da gut auskennt, ist der Optiker.



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

Warme Temperaturen und länger werdende Tage laden zur sportlichen Aktivität im Freien ein. Neben Kontaktlinsen bietet sich dabei besonders eine Sportbrille als praktische Alternative für den Schutz vor Umwelteinflüssen an. Diese hilft nicht nur, alles scharf zu sehen, sondern schützt auch vor Sonne, Staub, Wind und Mücken. Zwischen sehr leichten und bruchsicheren Modellen reicht die Auswahl über unterschiedlichste Farben, Funktionen und Grössen hinweg. Mit dem optimalen Modell behält man seine Ziele immer im Blick.

Sportbrillen als sinnvolle Alternative

Viele Sportler setzen trotz Fehlsichtigkeit ihre Brille beim Sport ab oder tragen ihre Alltagsbrille. Dies kann zu leicht vermeidbaren Verletzungen führen und auch andere gefährden. Denn Alltagsbrillen halten der sportlichen Dynamik oft nicht stand. Als Alternative tragen viele Sportler Kontaktlinsen, die aber auch nicht für alle Sportarten geeignet sind. Besonders beim Schwimmen können sich im Wasser enthaltene Keime zwischen den Linsen festsetzen und das Auge reizen.

Um sicher den Elementen zu trotzen, bietet eine Sportbrille den benötigten Schutz. Je nach Bedarf, mit oder ohne Korrektur. Bei einer vorhandenen Fehlsichtigkeit ist es wichtig, ein passendes Modell zu finden, um bei sportlichen Aktivitäten den Durchblick zu behalten. Sportbrillen können entweder direkt verglast oder mittels eines Clips mit der passenden Korrektur versehen werden. Der Clip bietet den Vorteil, dass die Gläser der



Die richtige Brille beim Sport bietet den optimalen Schutz.

Sportbrille problemlos und kostengünstig ausgetauscht und den Wetterverhältnissen angepasst werden können. In der Dämmerung hat die Sportbrille vor allem die Aufgabe, vor Wind, Mücken und Fliegen zu schützen. Eine dunkle Tönung ist dann eher hinderlich. An sonnigen Tagen ist der Blendschutz, neben den anderen Aufgaben der Sportbrille, essenziell.

Jeder Sportart ihre Brille

Beim Skifahren tragen die meisten Sportler eine Skibrille, die vor UV-Strahlung und Schnee schützt. Auch beim Schwimmen werden meist Schwimmbrillen getragen. Doch auch beim Radsport, Laufsport oder Rollerskating ist man äusseren Einflüssen stark ausgesetzt. Jeder, der schon einmal beim Fahrradfahren eine Fliege ins Auge bekommen hat, weiss den Schutz einer Sportbrille zu schätzen.

Den Herausforderungen, die man im Sport an sich selbst stellt, muss auch die Brille standhalten. Beim Tragekomfort und UV-Schutz sollte

man bei der Brillenwahl keine Kompromisse eingehen. Sitzt eine Brille nicht richtig, kann die UV-Strahlung uneingeschränkt auf das Auge treffen. Bewegung und Schweißbedingtes Rutschen der Brille stört und mindert den Schutz zusätzlich. Eine Lösung bietet hierbei eine kompetente Beratung im Fachgeschäft.

Der Augenoptiker weiss, welche Brille passt

Dass eine Sportbrille auch in Bewegung richtig sitzen muss, ist selbstverständlich. Sie muss mit bruchsicheren Materialien ausgestattet sein, denn sowohl Brillengläser als auch -fassung müssen einiges aushalten.

Mit einer individuell angepassten Sportbrille, die auch bei schnellen Bewegungen noch sicher und bequem sitzt, kann man sich voll und ganz auf die sportlichen Herausforderungen konzentrieren – für optimalen Schutz und beste Sicht. Der Optiker hat je nach Sportart unterschiedliche Modelle auf Lager, die den unterschiedlich hohen Anforderungen des Sports gerecht werden.