

Buch-Tipps



Zwischen den Zeilen

Die lyrischen Texte dieses Buches zeugen vom Suchen und Sehnen

nach einem greifbaren Gott. Wo ist er? Was hat er mit meinem Leben zu tun? Was hat mein Leben mit ihm zu tun? Die Texte sind inspiriert von ganz persönlichen Alltagssituationen – in denen ein Innehalten, ein Reflektieren, ein Nachspüren zum Bedürfnis geworden ist. Aus einem «Dialog auf Entfernung» zwischen den beiden Autoren, aus einem gegenseitigen Zurufen und Zuhören sind so Gedichte und Gebete entstanden für Menschen, die sich nach Stille und Tiefe sehnen – mitten im Leben.



Kleine Schule des Loslassens

Im 4. und 5. Jahrhundert zog es viele Menschen in

die öden Landschaften abseits des fruchtbaren Niltales. Sie hatten ihr früheres Leben aufgegeben auf der Suche nach dem Wesentlichen, in dem Wunsch materiellen Ballast loszulassen. Sie lernten vom Beispiel älterer, weiser Mönche, von ihnen wurden sie unterwiesen, im Rhythmus von Gebet, Lesung und Arbeit eine neue Lebensform einzuüben. Das Leben in der Wüste verlangte, eigene Wünsche und Vorstellungen, die Erwartung anderer und ein oberflächliches Gottesbild loszulassen, das der harten Realität der Wüste nicht standhielt. Schon bald zogen die Wüstenmönche viele Pilger an; sie baten um eine Wegweisung für ihr Leben. Was von den Weisheiten überliefert wurde, fasziniert bis heute.

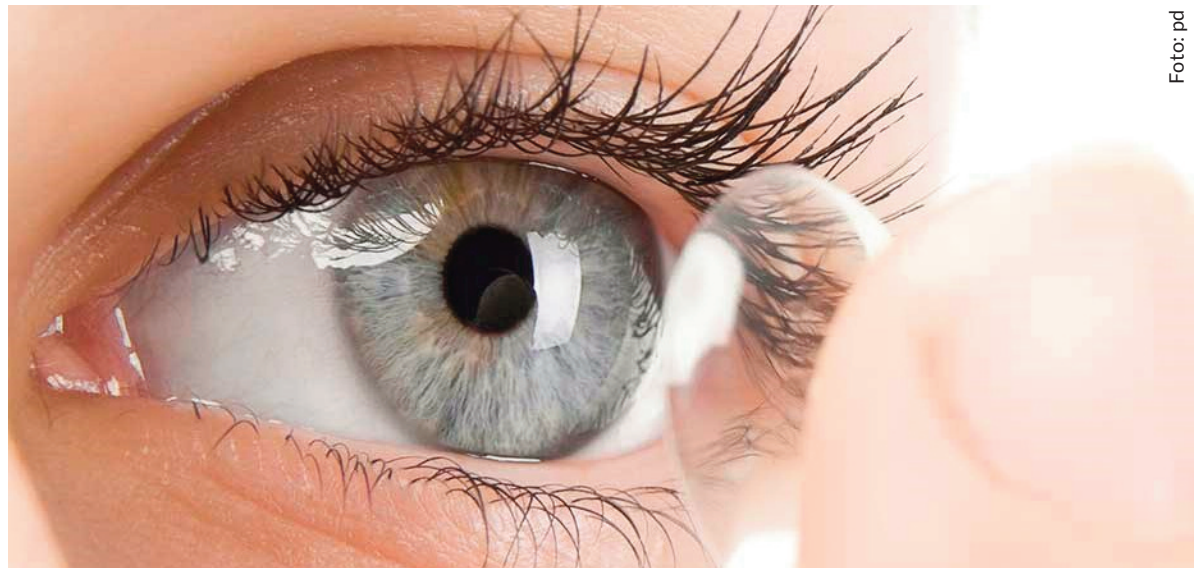


Foto: pd

Kontaktlinsen sind für viele Menschen mit Sehschwächen eine Erleichterung im Alltag.

Die neue Freiheit: Kontaktlinsen

Ein Leben ohne Brille ist möglich, auch ohne Augenoperation. Wer auf Linsen umsteigt, erlebt den Alltag oftmals neu. Heute kann jeder Mensch Kontaktlinsen tragen, ob jung oder alt. Und gewinnt **ein grosses Stück Lebensqualität.**



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

Menschen mit Sehschwächen können es sich kaum vorstellen: Man geht ohne Brille ins Schwimmbad und sieht alles glasklar. Man küsst seinen Partner und dabei stossen nicht zwei Brillengestelle aneinander. Man liegt gemütlich auf dem Sofa und nichts stört, wenn man seinen Lieblingsfilm geniessen will. Ein Leben mit Kontaktlinsen ist für viele Menschen eine Befreiung. Sie sind glücklich, weil sie eine Wahl haben, ob sie mit oder ohne Brille ihren Tag verbringen möchten.

Die passende Linse wählen

Die Handhabung von Kontaktlinsen im Alltag ist heute viel einfacher als früher. Und selbst wer eine Gleitsichtbrille benötigen würde, kann Linsen tragen. Bei der Frage nach dem geeigneten Produkt ist das Fachwissen eines Augenoptikers unerlässlich, denn der Linsentyp sollte

genau auf die Bedürfnisse der eigenen Augen sowie deren Oberflächenform abgestimmt sein. Deswegen orientiert sich der Augenoptiker auch an den Wünschen, dem Beruf, der Umgebung und dem gesundheitlichen Zustand des Trägers und wählt dann die passende Linse aus. Nach der Eingewöhnungsphase bemerkt man die Linse schliesslich nur noch, weil man einfach gut sieht.

Linsen für den Tag und die Nacht

Man unterscheidet zwischen weichen Linsen aus Hydrogel- oder Silikon-Hydrogel-Material und halbhartem Kontaktlinsen. Häufiger werden die weichen Linsen verwendet, die hart werden vor allem bei komplizierten Fehlsichtigkeiten oder als «Nachtlinsen» auch Ortho-Keratologie-Kontaktlinsen eingesetzt. Bei letzterem trägt man die Kontaktlinsen zum Schlafen und sieht am Tag ohne Sehhilfe gut.

Wer jedoch nur ab und zu Kontaktlinsen einsetzen möchte, entscheidet sich für Tauschlinsen, die wöchentlich oder täglich gewechselt werden. Hier ist die Beratung und Empfehlung eines Spezialisten hilfreich.

Hygiene und Pflege

Hygiene ist im Umgang mit Linsen unerlässlich. Schliesslich befinden sie sich ganz nah am Auge und können bei falscher Anwendung auch langfristig das Augengewebe verändern oder Reizungen und Infektionen auslösen. Früher war für die Reinigung ein etwas höherer Aufwand notwendig. Heute sind die Pflegemittel in der Anwendung sehr einfach und bieten dabei hohe Reinigung und Sicherheit. Welches Mittel sich am besten für die jeweiligen Linsen eignet, weiss der Augenoptiker. Eintageslinsen werden nach Gebrauch weggeworfen und benötigen daher keine besondere Pflege oder Reinigung. Das ist praktisch – und im Vergleich mit Zwei-Wochen- oder Monatslinsen auch nicht mehr viel teurer.

Händewaschen mit Seife und das Abtrocknen mit einem sauberen Handtuch vor dem Einsetzen der Linsen ist selbstverständlich. Und regelmässige Nachkontrollen durch den Spezialisten sind empfehlenswert, in der Regel alle sechs oder zwölf Monate. Häufig bieten Augenoptiker auch einen Erinnerungsservice für eine regelmässige Nachkontrolle an.