

Schlaf Tipp



Gut schlafen trotz Zeitumstellung

Nächstes Wochenende werden die Uhren wieder um eine Stunde zurück gestellt. Die Zeitumstellung bedeutet für den Körper Stress. Im Prinzip leiden wir durch die Zeitumstellung an einem Mini-Jetlag. Wer nun diesem Vorbeugen möchte kann schon einige Tage davor anfangen die Schlafenszeiten schrittweise anzugleichen indem man jeden Abend 10 bis 15 Minuten früher ins Bett geht und auch soviel früher den Wecker stellt.

Personen die generell nicht gut einschlafen sollten u.a. folgende Tipps beachten:

- Die letzte Hauptmahlzeit sollte mindestens vier Stunden vor dem Zubettgehen liegen – und nicht zu fett ausfallen. Aber auch Rohkost sollte man am Abend besser ganz meiden, da sie die Verdauung unnötig auf Trab hält.
- Alkohol, Kaffee oder Tee machen dem Körper unnötig zu schaffen, also Finger weg davon vor dem Schlafen.
- Nicht bis kurz vor der Schlafenszeit vor der Matrasche sitzen – schon gar nicht im Schlafzimmer! Also, das Gerät mindestens eine Stunde davor ausschalten. Das gleiche gilt übrigens für den Computer und das Smartphone.

Thomas Zwicky

Schlafexperte und Geschäftsführer Rückenzentrum Thergofit in Bad Ragaz
E-Mail: info@thergofit.ch
www.thergofit.ch

Gleitsichtbrillen: bequem für viele Distanzen

Die Zeiten, als man eine Gleitsichtbrille klar an ihrer Kante im Glas ansah, sind vorbei. Diese **Brille eignet sich für alle Altersstichtige** und ein mühsames Wechseln der Brille fällt dank den multifokalen Gläsern weg.



Philipp Meier

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

Ab einem gewissen Alter kommt man kaum mehr um eine Gleitsichtbrille herum. Das Gute ist: Man sieht es den Brillengläser nicht mehr an. Die hässliche Kante im Glas ist Vergangenheit. Damit wir in die Nähe und in die Ferne gut sehen, verformt sich unsere Augenlinse immer wieder. Dieser Vorgang nennt sich Akkommodation, und er ist vergleichbar mit dem Scharfstellen einer Kamera auf verschiedene Distanzen. Im Laufe des Lebens nimmt diese grossartige Fähigkeit ab, denn die Augenlinse verfestigt sich. Ob man schon in jungen Jahren eine Brille getragen hat, spielt dabei keine Rolle. Wenn die Elastizität fehlt, sieht man Gegenstände in der Nähe nicht mehr scharf – je näher, desto schlechter. Bei den meisten Menschen ist dies zwischen 40 und 50 Jahren soweit.

Meistens ist es im Alter zwischen 40 und 50 Jahren soweit.

Nah und fern: alles klar

Die Lösung, um auch in der Nähe wieder scharf zu sehen: eine Gleitsichtbrille. Sie eignet sich für alle Altersstichtige, denn sie bietet gute Sicht auf alle Distanzen: im Nah- und im Fernbereich sowie in der Zwischendistanz. Damit fällt das



Foto: pd

Mit den speziellen Gläsern kann man auf mehrere Distanzen scharf sehen – egal ob im Nah-, Fern- oder Zwischenbereich.

mühsame Brillenwechseln oder das Auf- und Absetzen der Lesebrille weg. Da man mit den speziellen Gläsern auf mehrere Distanzen scharf sehen kann, nennt man sie auch multifokale Gläser. Früher trug man Bifokalbrillen, denen man die beiden Sehdistanzen klar ansah – die berühmte Kante im Glas. Heute kann man vom blossen Auge zwischen einer Einstärkenbrille und einer Gleitsichtbrille keinen Unterschied mehr erkennen.

Massanfertigung – aber nicht für alle Tätigkeiten ideal

Anders als die einfache Lesebrille ist eine Gleitsichtbrille eine Massanfertigung. Bei der Anpassung wird nicht nur die individuelle Sehstärke einbezogen, auch die Gewohnheiten des Brillenträgers sowie verschiedene Parameter der Brillenfassung spielen eine Rolle. Eine Gleitsichtbrille ist in der Regel ideal für das Sehen im Freien auf weite Distanzen sowie zum Lesen. Wer sich im Alltag jedoch vor allem drinnen aufhält und

dabei die Brille auch am Computer trägt, ist mit einer speziellen Arbeitsbrille besser ausgestattet. Die Zonen im Brillenglas werden dabei auf die entsprechenden Sehdistanzen angepasst. Man spricht dabei auch von einer Raum- oder Arbeitsbrille.

Übrigens: Wer Kontaktlinsen trägt, muss sich nicht plötzlich an eine Brille gewöhnen. Es gibt heute auch multifokale Kontaktlinsen, mit denen man genauso bequem wie zuvor auf entfernte und nahe Objekte sehen kann.

Der Start

Gleitsichtbrillen sind in der Regel direkt verträglich. Man sollte sie von Anfang an konsequent tragen: jeden Tag und von früh bis spät. Es ist ratsam, in der Eingewöhnungsphase nicht zwischen der neuen Brille und Kontaktlinsen zu wechseln. Auch das Tragen der alten Brille sollte vermieden werden. Berücksichtigt man diese wenigen Tipps, gewöhnt sich das Auge schnell an die neue Sehhilfe.