



VERONESI OPTIK

MEHR VOM LEBEN SEHEN.

Nº 4

1

ERNÄHRUNG UND SEHKRAFT

*Nährstoffe für
die Sehkraft*

2

DIGITALES ZEITALTER
UND SEHKRAFT

*Wie wir unsere Sehkraft
unterstützen können*

3

MEHR VOM LEBEN SEHEN!

*Das Veronesi Optik
Team stellt sich vor*

**Gratis Sehtest
im November**



Geschätzte Damen und Herren

Was hat das digitale Zeitalter mit einer gesunden Ernährung am Hut? – Die Sehkraft!

Unsere Augen sind täglich unterschiedlichen Reizen ausgesetzt, darunter Sonnenlicht und künstliches Licht. Wir verbringen ausserdem einen Grossteil unseres Alltags vor digitalen Geräten wie etwa Smartphones, Computer oder Fernseher, was eine grosse Herausforderung an unsere Augen bedeutet.

Von unserer Ernährung bis hin zu unserem Arbeitsplatz – unsere Art zu leben kann sich ungünstig auf die Gesundheit unserer Augen auswirken. Deshalb ist es mehr als sinnvoll sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen wie wir unsere Augen am besten schützen können und ein gesundes Sehvermögen zu erhalten.

Gesunde Ernährung spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie kann dabei vorbeugend wirken und in Verbindung mit einer regelmässigen Augenkontrolle können Erkrankung früh erkannt und behandelt werden.

Tipps und weiteres Wissenswertes über Ernährung und Schutz Ihrer Augen erfahren Sie beim Durchlesen der Zeitung und/oder beim Augencheck den wir Ihnen im November kostenlos anbieten.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen viel Spass und freuen und auf eine persönliche Besuch bei uns in Rheinfelden!

Beste Grüsse

Marco Veronesi

1 Nährstoffe für die Sehkraft

Das Sehvermögen erhalten mit nährstoffreicher Ernährung.



Ab dem 40. Lebensjahr beginnt in der Regel die Sehkraft langsam nachzulassen. Mit zunehmendem Alter können Krankheiten wie Grauer oder Grüner Star und die Makuladegeneration (AMD) auftreten. Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – Vitaminen, Mineralien und Omega-3 Fettsäuren – die der Körper selbst nicht bilden kann, ist für den Erhalt der Sehkraft notwendig.

Es gibt allerdings variable Faktoren, wie die tägliche Zufuhr der essentiellen Nährstoffen, oder die Bioverfügbarkeit, welche einen optimalen Status beeinflussen können.

Erste Studien in Bevölkerungen mit unzureichender Vitaminversorgung haben gezeigt, dass durch Zugabe

von Mikronährstoffen das Fortschreiten des Grauen Stars verlangsamt werden kann.

Grüner Star

Es gibt auch Hinweise, dass Antioxidantien eine mögliche schützende Wirkung beim Grünen Star haben könnten. Das scheint nach aktueller Wissenslage vor allem für Vitamin C und Vitamin B1 der Fall zu sein. Erste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass es sinnvoll ist auf eine ausreichende Vitamin C- und Vitamin B1-haltige Ernährung zu achten und, falls erforderlich, mit Nahrungsergänzungsmitteln zu ergänzen.

Nachtblindheit

Ist der Verzehr von Karotten und Blaubeeren hilfreich ge-

gen Nachtblindheit? Karotten enthalten viel Beta-Carotin (Provitamin A. Dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle bei der Signalübertragung während des Sehvorgangs und ist für das Sehen in der Dämmerung von grosser Bedeutung. Durch einen Vitamin A-Mangel kann die Hell-Dunkel-Anpassung und das Sehen im Dämmerlicht eingeschränkt sein.

Kurz & bündig

Beta-Carotin, wie es in Karotten vorkommt, kann das Sehen in der Dämmerung unterstützen.

Es gibt Hinweise, dass Vitamin C und Vitamin B1 dem Grünen Star vorbeugen.

2 Wie steht es um die Pigmentdichte Ihrer Makula?

Wir leben im digitalen Zeitalter: Die meisten von uns verbringen einen Großteil des Tages vor digitalen Geräten, sei es bei der Arbeit am Computer oder in der Freizeit vor dem Fernseher, am Tablet oder am Smartphone. Wir spüren, dass zu viel Zeit am Bildschirm unseren Augen nicht guttut. Zwar sind wir seit jeher blauem Licht ausgesetzt, da es auch im Sonnenlicht enthalten ist, doch ist mit der zunehmenden Nutzung von digitalen Geräten und LED-Leuchten die Belastung unserer Augen und somit der Makula deutlich gestiegen

Das Makulapigment erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Auge. Man kann es sich vereinfacht als „innere Sonnenbrille“ vorstellen, die energiereiches blaues Licht absorbiert. Blaues Licht kommt im Tageslicht vor, wird aber auch von Computerbildschirmen und LED-Lampen ausgestrahlt. Neben dem blauen Licht gibt es aber auch andere Faktoren, die

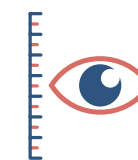
sich unvorteilhaft auf die Augengesundheit auswirken können, darunter trockene Luft, UV-Strahlen oder Zigarettenrauch.

Mit modernster Technik können wir messen, wie hoch die Pigmentdichte in Ihrer Makula ist, und damit, wie gut sie blaues Licht absorbieren kann. Wir beraten Sie gern dazu, was Sie für Ihre Augengesundheit tun können.



LERNEN

Wir beraten Sie was Sie tun können um Ihre Sehkraft langfristig zu erhalten.



MESSEN

Wir messen einfach und schnell Ihre individuelle Makuladichte.



SCHÜTZEN

Wir beraten Sie wie die Menge an blauem Licht, die das Auge erreicht, stark reduzieren werden kann.



AUFBAUEN

Mit gesunder Ernährung und der passenden Nahrungsergänzung können Sie eine optimale Versorgung fördern.

Gutschein

für einen gratis Sehtest inkl. Messung der Makuladichte im Wert von CHF 85.–

VERONESI OPTIK
MEHR VOM LEBEN SEHEN.

3 Das Veronesi Optik Team stellt sich vor

Mehr vom Leben sehen – mit viel Leidenschaft und Know-How machen wir für Sie das Sehen zum Erlebnis. Die Brille ist unser täglicher Begleiter, darum stecken wir in die Auswahl unserer Kollektionen unser ganzes Herzblut, damit Sie mit einer leichten Brille oder einem starken Design nur das Beste erhalten



Veronesi-Team von links nach rechts: Jessica Lisson, Sharua Brik, Marco Veronesi, Andrea Hofmann, Irene Di Criscio, Ronja Wehrli

INSERAT

Macuwell™ – ein ganzheitliches Konzept

Macuwell™ Deutschland GmbH
Hauptstrasse 54, 63619 Bad Orb
info@macuwell.de, Tel. +49 6052-92691-0
www.macuwell.de

MACUWELL™
Natürlich besser sehen

Ihre Augengesundheit optimal unterstützen und erhalten

Damit unsere Augen als Sinnesorgane leistungsfähig bleiben benötigen sie regelmäßig spezielle Vitalstoffe.

Augen Plus
Nahrungsergänzung Soft Drops mit Orangenaroma. Ihre tägliche Lutein-Dosis in 2 Soft Drops. Mit Lutein*, Zeaxanthin, Zink & Vitamine A, E, B2 & C

* Lutein ist ein Carotenoid, das in der menschlichen Augenmakuula vorkommt. Lutein absorbiert blaues Licht.

Die Vitamine A, B2 und Zink tragen zur Erhaltung des normalen Sehvermögens bei. Die Vitamine E und C schützen vor oxidativen Schäden.

Entwickelt in der Schweiz, hergestellt in Deutschland

Erhältlich bei Ihrem Macuwell Optiker oder unter www.macuwell.de

IMPRESSUM

VERONESI OPTIK

Marktgasse 20
4310 Rheinfelden
Telefon 061 831 14 28
info@veronesi.ch
www.veronesi.ch

Öffnungszeiten

Neu ist Veronesi Optik auch über Mittag für Sie da!
Dienstag bis Freitag
08.30 bis 18.30 Uhr

Samstag
08.30 bis 16.00 Uhr

Ausgabe

Nummer 4, Herbst 2019

Bildnachweis

istockphoto, zVg

Gestaltung

Partner & Partner, Winterthur

Text

Jacqueline Vinzelberg, Stephan Nick

Kooperation

Genossenschaft Team 93, Winterthur



www.gesundheitsoptik.ch