

Gut sehen

Innovative Technologie

Präzise Augenvermessung

Borken (djd). Das scharfe Sehen von über 43 Millionen Menschen liegt in Deutschland in den Händen von Optikern und in den Technologien, die sie nutzen. Doch diese messen das Auge nicht immer exakt aus. Brillenträger, deren Brille nicht optimal angepasst ist, merken häufig, dass ihre Augen schnell ermüden. Bei herkömmlichen Sehtests mit Messbrille bleibt unberücksichtigt, dass jedes Auge einzigartig ist.

Innovative Technologien wie der DNEye-Scanner von Rodenstock können Augen weitaus präziser vermessen. Welche Optiker diese Technologie nutzen, ist unter www.rodenstock.de einsehbar. Dadurch können individuelle Brillen



Eine Brille sollte nicht nur gut aussehen, sondern vor allem optimal auf die Bedürfnisse der Augen angepasst sein. Foto: djd/Rodenstock

lengläser gefertigt werden, die dann exakt zu dem jeweiligen Auge passen. So sehen Brillenträger auch in

der Dämmerung scharf, ohne dass sich das Auge übermäßig anstrengen muss.

Kontaktlinsen

Mythen im Faktencheck

Borken. Rund um das Thema Kontaktlinsen kursieren viele Geschichten. Angeblich können sie im Auge „verschwinden“, herausfallen und sind bei Altersweitsichtigkeit nicht geeignet. Die meisten Behauptungen sind leicht zu widerlegen. Kontaktlinsen sind für alle, die keine Brille tragen möchten, eine komfortable und bei fast allen Sehschwächen geeignete Alternative. Dass eine Kontaktlinse hinter dem Auge verloren geht, ist anatomisch unmöglich. Der Teil des Sehorgans, auf dem die Linse schwimmt, wird nämlich von der Bindehaut begrenzt. Auch für die Befürchtung, dass Kontaktlinsen am Auge „kleben“ bleiben könnten, gibt es keinen Anlass, wenn diese

korrekt getragen, gepflegt und herausgenommen werden. Möglich, aber unwahrscheinlich ist es, dass Kontaktlinsen aus dem Auge fallen. Individuell angepasste Linsen sitzen zentral auf dem Auge. Verrutschen sie doch einmal, lassen sie sich durch Blinzeln oder leichten Druck mit dem Finger auf das Augenlid an ihre Position zurückbefördern. Unter Kindern ist Kurzsichtigkeit (Myopie) auf dem Vormarsch. Am Ende der Grundschulzeit sind 15 Prozent kurzsichtig, mit 25 Jahren schon 45 Prozent. Ursache ist ein übermäßiges Wachstum des Auges, u.a. durch viel Zeit vor digitalen Geräten. Hier können Kontaktlinsen helfen. Myopie-Management-Linsen verlagern das Bild

im Randbereich vor die Netzhaut und bremsen dadurch das Längenwachstum. Weil Kontaktlinsen direkt auf dem Auge sitzen, sollten sie beim Spezialisten angepasst werden.



Johanniterstraße 8 | Borken
www.optik-schlattmann.de

Gesucht, gefunden!
Stadtanzeiger
Bringt Ihnen immer was.

Jetzt vorbeikommen und sparen!

Sichern Sie sich 25% Rabatt* auf eine ausgewählte Marken-Brillenfassung von Dolce & Gabbana, Prada, Ray-Ban, Vogue oder Armani beim Kauf einer neuen Brille bis 30. April 2023.

25%
Rabatt

*Nur auf lagernde Fassungen, solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

DOLCE & GABBANA EMILIO PUCCI ARMANI PRADA VOGUE Ray-Ban

Keine Neuigkeiten verpassen: Besucht unsere Kanäle auf

Böckenhoff Rathausplatz 2 · 46359 Heiden
Tel. 0 28 67 / 85 38
info@boeckenhoff-heiden.de
Uhren · Schmuck · Optik · Akustik www.boeckenhoff-heiden.de

Zweirad-Frühling

Fit in die neue Fahrradsaison

Tipps für einen guten und sicheren Start

Borken. Um im Frühjahr in die Fahrradsaison zu starten, muss nicht nur das Fahrrad geputzt sein. Auch Radfahrende sollten ein wenig üben, bevor sie sich wieder aufs Rad schwingen. Der Pressedienst-fahrrad gibt hilfreiche Tipps, wie man schwungvoll und sicher in den Frühling startet.

Auf- und Absteigen trainieren

Bevor man die Tour startet, lohnen sich Proberunden auf einem großen Parkplatz oder einem anderen wenig befahrenen Ort. Dort kann man sich wieder langsam an das Radfahren herantasten, indem man ein paar Meter fährt, dann anhält, kurz einen Fuß auf den Boden stellt und wieder losfährt. „Das klingt im ersten Moment einfach, ist aber wichtig, um ein Gefühl für das Rad nach einer längeren Pause zurückzubekommen. Fußballspieler wiederholen auch ständig ihre Grundlagen wie Pass und Annahme. Ähnlich muss man sich das auch beim Fahrrad vorstellen: Ein Training der Basics hilft im Alltag enorm“, erklärt Anja Knaus vom E-Bike-

Hersteller Flyer die Hintergründe. Zur Verbesserung der Koordination kann man bewusst auch einmal mit dem „falschen“, also ungewohnten Bein absteigen. Und wichtig für E-Bikerinnen: Nicht immer im höchsten Modus fahren, sondern langsam mit den unteren Unterstützungsmodi herantasten.

Langsam fahren will gelernt sein

Speziell das Langsamfahren will nämlich gelernt sein, da hier Konzentration und Koordination wichtig sind, um die Balance zu halten. Deshalb gilt es, gerade die langsamen Passagen gezielt zu üben. „Dazu gehören einfache Bremsübungen, das anschließende wieder Losfahren ohne Absteigen oder Handzeichen geben. Das sind Situationen, die im Alltag immer wieder auftreten können und deshalb sowohl auf ebenen Flächen wie auch im Gelände geübt werden müssen“, rät Felix Pätzold vom Fahrradhersteller Ghost. Zum Trainieren des Kurvenfahrens bietet sich das Fahren von kleinen und großen Kreisen an, auch ein



Eine Proberunde vor dem Tour-Start lohnt sich. Fotos und Grafik: www.pd-f.de / pressedienst-fahrrad

paar Achter können dabei sein.

Richtig in die Bremse greifen

Eine weitere wichtige Übung: bewusste Vollbremsungen aus voller Fahrt machen. „So weiß man, wie sich das Rad bei einer Vollbremsung im Notfall verhält und kann es besser

handeln. Nur wer weiß, wie sich ein blockiertes Rad anfühlt, kann es in der Gefahrensituation auch richtig beherrschen“, sagt Daniel Häberle vom Fahrradhersteller Cannondale. Zudem kann man gleich testen, ob die Bremsbeläge ihre volle Stärke noch haben oder ausgetauscht werden müssen. Entscheidend beim Bremsen: Vorder- und Hinterradbremse gemeinsam dosiert betätigen. Das verkürzt die Bremswege und verhindert einseitiges Blockieren.

Grundsätzlich: vorausschauend fahren

Wie immer im Straßenverkehr gilt auch auf dem Fahrrad: vorausschauend fahren! Wenn der Blick nicht unmittelbar vor dem Vorderrad klebt, sondern einige Meter voraus ist, fällt es viel leichter, Hindernisse rechtzeitig zu erkennen und

mit Ruhe und genügend Zeit zu meistern. Auch das kann man üben. Hektische Lenk- oder Bremsmanöver kann man sich so meistens ganz sparen.

Saisonöffnung und Umzugsrabatt!
Kommt vorbei!

Zweirad SP
Hauptstraße 29 · 48734 Reken
02864/9500041
www.zweirad-sp.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

RAUF AUFS RAD- DER FRÜHLING KOMMT

VIELE E-BIKES ZU GÜNSTIGEN PREISEN VORRÄTIG !!!

Gazelle BATAVUS
QWIC Green's VELOVILLE
KREIDLER QIO

HUßMANN
Technik für Hof, Garten und Zweirad
RAESFELD · Schwietering 6 · Tel. 0 28 65 / 2 02 60 30
www.hussmann-raesfeld.de



Sind die Bremsen richtig eingestellt?

Foto: pixabay

Das richtige Fahrrad für Sie ist unser Versprechen.

111 Jahre Viele Jubiläumsangebote!

Wir lieben Fahrräder!

hochrath
Dinxperloer Straße 268 · 46399 Bocholt · Tel. 02871 / 43426
Neutor 19-21 · 46325 Borken · Tel. 0 28 61 / 92 92 410