



# MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

Berlin, 26. Oktober 2016

## **Wintercheck für die Augen: Mister Spex gibt sechs Tipps für bessere Sicht in der dunklen Jahreszeit**

**Trockene Heizungsluft, Dunkelheit und Kälte – Herbst und Winter können eine echte Belastung für die Augen sein. Mister Spex Expertin Nicola Kahle gibt Tipps für die Pflege der Augen in der Winterzeit und verrät, wie man auch bei schlechten Wetterbedingungen immer einen guten Durchblick behält.**

### **1. Raus an die frische Luft**

Um das eigene Zuhause warm und kuschelig zu halten, drehen im Winter viele die Heizungen höher. Leider trocknet die warme Luft dabei die Augen aus. Insbesondere Kontaktlinsenträger sollten deshalb darauf achten, dass ihre Augen mit genügend Feuchtigkeit versorgt werden. Augentropfen schützen den körpereigenen Tränenfilm und die Oberflächen von Kontaktlinsen. Ein weiterer Tipp von Mister Spex Expertin Nicola Kahle lautet: „Raus an die frische Luft!“ Jede Mittagspause sollte zumindest kurz an der frischen Luft verbracht werden. Auch ein ausgedehnter Spaziergang im Park darf in der Wochenplanung nicht fehlen. Zudem empfiehlt sie, ein Gefäß mit Wasser auf die Heizung zu stellen, um die Luft in den Zimmern zu befeuchten. Regelmäßiges Lüften sorgt darüber hinaus für ein angenehmes Raumklima. Und wer es auch beim Autofahren schön warm mag, sollte darauf achten, dass die Heizungsluft nicht direkt ins Gesicht bläst.

### **2. Sonnenbrillen gehören zu jeder Jahreszeit ins Auto**

Autofahrer, die ihre Sonnenbrille nach dem Sommer gemeinsam mit den Strandoutfits bereits tief im Schrank verstaut haben, sollten diese besser wieder hervorholen und ins Handschuhfach des Wagens legen: Im Straßenverkehr verbessert sie auch im Herbst und Winter bei tiefstehender Sonne und nassen Straßen die Sicht. Besonders Sonnenbrillen mit Polarisationsfiltern haben sich hier bewährt. Nicola Kahle weiß: „Polarisationsfilter vermindern die Reflexionen von nassen Oberflächen, z. B. bei Feuchtigkeit auf der Fahrbahn, und unterstützen eine kontrastreiche Sicht. Dadurch sind die Augen weniger angestrengt und ermüden nicht so schnell.“

### **3. Entspiegelte und getönte Brillengläser verbessern die Sicht**

Brillenträgern empfiehlt Nicola Kahle in der dunklen Jahreszeit beim Autofahren entspiegelte Gläser mit einer leichten Tönung, da sie das Auge vor Blendungen durch künstliche Lichtquellen schützen. So werden Lichtreflexe, die beispielsweise durch die Straßenbeleuchtung und entgegenkommende Fahrzeuge entstehen, deutlich reduziert. Zudem hilft die Tönung, Ampeln und Bremslichter schneller zu erkennen. „Tönungen von maximal 19 Prozent sind im Straßenverkehr am besten“, erklärt Nicola Kahle. Die Mister Spex Expertin rät außerdem, braune oder graue Gläser zu wählen, da diese Farben am wenigsten verfälschen.



# MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

#### 4. Regelmäßiger Augencheck

Besonders im diffusen Herbstlicht kann eine eingeschränkte Sehkraft verheerend sein. Damit schlimme Folgen im Straßenverkehr ausbleiben, rät Nicola Kahle, mindestens alle zwei Jahre einen Sehtest durchführen zu lassen. „Eine Verschlechterung entsteht meist schleichend und bleibt zunächst un bemerkt. Wer regelmäßig seine Augen checken lässt, ist auf der sicheren Seite“, so die Augenoptikerin.

#### 5. Auch Augen profitieren von Vitaminen

Nicht nur das Immunsystem benötigt im Herbst und Winter eine extra Dosis Vitamine, auch die Augengesundheit kann so verbessert werden. „Eine ausgewogene Ernährung tut dem ganzen Körper gut. Die für die Sehfähigkeit wichtigen Vitamine A, B2, C, E und Beta-Carotin liefern zum Beispiel Karotten, rote Rüben und Paprika“, erklärt Nicola Kahle. „Spinat, Erbsen und Grünkohl enthalten Lutein, das die Netzhaut schützt und gleichzeitig die Sehkraft unterstützt.“ Weiterhin empfiehlt die Mister Spex Expertin, viel Wasser zu trinken und auf regelmäßige Bewegung zu achten, um die Durchblutung zu fördern.

#### 6. Wintersport nie ohne Skibrille

Eine hochwertige Ski- oder Sportbrille ist unerlässlich, um Unebenheiten auf der Piste zu erkennen und die Augen vor UV-Licht zu schützen. Ski- und Snowboardfahrer sollten auf keinen Fall ihre Alltagsbrillen zum Fahren aufsetzen. Brillenbügel und Gläser können bei einem Sturz schnell zerbrechen und stellen eine Verletzungsgefahr dar. „Wer eine Brille benötigt, sollte sich eine spezielle Sportbrille anfertigen lassen. Auch Kontaktlinsen sind eine gute Alternative, um sportlich durch den Winter zu kommen“, weiß Nicola Kahle.



Als gelernte Augenoptikerin verfügt Nicola Kahle über zehn Jahre Berufserfahrung in traditionellen Optikergeschäften und bei großen Filialisten. Seit Juni 2010 ist die 36-Jährige bei Europas führendem Online-Optiker Mister Spex im Kundenservice tätig und leitet das Excellence-Team. Hier kümmert sie sich schwerpunktmäßig um Kundenfragen zu augenoptischen Fachthemen.

*Bildnachweis: misterispex.de*

#### Pressekontakt Mister Spex:

Marlen Zielke | marlen.zielke@press-factory.de  
PRESS FACTORY GmbH | Anklamer Straße 38 | D-10115 Berlin  
Tel. +49 (0)30 / 28879 - 008 | Fax +49 (0)30 / 28879 - 003  
www.press-factory.de

#### Unternehmenskontakt Mister Spex:

Katharina Berlet | presse@misterspex.de  
Mister Spex GmbH | Greifswalder Straße 156 | D-10409 Berlin  
Tel. +49 (0)30 / 4431 230 - 206 | +49 (0)30 / 4431 230 - 25 206  
www.misterspex.de



# MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

## **Über Mister Spex:**

Die Mister Spex GmbH ist Europas führender Online-Optiker. Über seine Website bietet das Berliner Unternehmen neben Kontaktlinsen europaweit das umfangreichste Sortiment an direkt verfügbaren Markenbrillen und -sonnenbrillen zu attraktiven Konditionen an. Zusätzlich zur Preistransparenz und der Preisersparnis bei Brillen mit Sehstärke profitieren Kunden auch von kostenlosen Services wie Sehtests und Brillenanpassungen, denn Mister Spex kooperiert in Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden bereits rund 500 lokalen Augenoptikern in einem Partnernetzwerk. Im Service-Team von Mister Spex beraten ausgebildete Augenoptiker die Kunden telefonisch oder per E-Mail. Das Unternehmen verfügt über eine eigene Optikerwerkstatt in Berlin, in der die Endfertigung und Qualitätskontrolle der Brillen erfolgt. Die gute Qualität der Brillen wurde im Dezember 2014 von der Stiftung Warentest bestätigt, die Mister Spex als einen der besten getesteten Optiker auszeichnete (test 1/2015, S.86 ff.).

Europaweit zählt Mister Spex zwei Millionen zufriedene Kunden. Derzeit beschäftigt das Unternehmen über 400 Mitarbeiter und wurde zuletzt 2016 in Deutschland vom Deutschen Institut für Service-Qualität erneut als Preisträger in der Kategorie „Augenoptik“ ausgezeichnet. Mister Spex ist mit eigenen Websites neben Deutschland auch in Österreich, Frankreich, Spanien, der Schweiz, in Großbritannien und in den Niederlanden aktiv und übernahm im Juli 2013 zudem die schwedischen Online-Eyewear-Shops Lensstore und Loveyewear sowie im Januar 2015 den norwegischen Kontaktlinsenhändler Lensit. Im Februar 2016 hat Mister Spex seinen ersten eigenen Store in Berlin eröffnet und wurde im gleichen Jahr mit dem Red Dot Award für sein innovatives Ladenkonzept ausgezeichnet.