

AUGENBLICK RHEINLAND

Für unsere Patienten KOSTENLOS

Rätselspaß
INKLUSIVE



Augen-Yoga Entspannung für die Sehkraft

Kaffeekultur in Brühl



Rösterei moccacafair

Ausbildung



Wir als Arbeitgeber

Vier-Augen-Gespräch



Orthoptistin Erica Menrath



AUGENBLICK
R H E I N L A N D

SIE WOLLEN DAS BESTE
FÜR IHR AUGE. WIR AUCH.

FÜR SIE IM RHEINLAND

16 Ärzte
8 Standorte
2 OP-Standorte

Sie finden uns auch in Ihrer Nähe.
Augenblick Rheinland ist vertreten in:
Bergheim, Brühl, Hürth, Köln-Nippes, Köln-Riehl, Pulheim, Weilerswist
und Zülpich



Liebe Patient*innen

Der Frühling steht vor der Tür und setzt alle Zeichen auf Neubeginn. Viele von uns spüren das Bedürfnis, auch Körper und Geist etwas Gutes zu tun, sei es mit besserer Ernährung, mehr Bewegung oder auch Entspannung. Gerne verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe, ob und wie sich diese Ansätze auf unsere Sehkraft auswirken und wir damit auch dem Volksleiden *Trockene Augen* begegnen können. Hier möchte ich an dieser Stelle bereits eine Einladung zu unserer Infoveranstaltung *Sicca-Syndrom – Diagnose und Therapie* aussprechen. Dort erfahren Sie, welche Faktoren das Sicca-Syndrom begünstigen, wie vorbeugende Maßnahmen aussehen und unser Augenservice-Team Sie dabei unterstützen kann. Nähere Informationen zur Veranstaltung finden Sie in diesem Heft.

Ein besonderes Augenmerk legen wir in dieser Ausgabe auch auf die Orthoptik. Stellvertretend für all unsere Orthoptist*innen bei Augenblick Rheinland gibt Ihnen Erica Menrath, Leiterin der Sehschule am Standort Brühl, im Vier-Augen-Gespräch einige Einblicke in ihren Traumberuf. Vielleicht wecken wir bei Schulabsolvent*innen die Neugierde auf Berufe im Gesundheitswesen und konkret auch auf eine Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten bei Augenblick Rheinland. Unsere Auszubildende am Standort

Brühl, Ines Brandt, beantwortet einige Fragen zur Ausbildung. Auf der anderen Seite schildert Monika Wieczorek, Personaldirektorin bei Augenblick Rheinland, wie wertvoll für uns als Arbeitgeber junge Menschen sind, die uns ihr Vertrauen schenken.

Aber wir möchten Ihnen in diesem Magazin natürlich auch einen Blick hinter die Kulissen gewähren. Eventuell ist Ihnen schon aufgefallen, dass sich der Internetauftritt von Augenblick Rheinland in neuem Gewand präsentiert. Auf fast allen Fotos zeigen wir eigene Mitarbeiter*innen und darauf sind wir besonders stolz. Auch wenn die diversen Fotoshootings in der Praxis immer für besonderen Trubel sorgen und den dortigen Ablauf auf eine Probe stellen, werden wir daran in Zukunft festhalten. Schließlich möchten wir uns nicht von Hochglanz-Models vertreten lassen, sondern Ihnen unser eigenes Gesicht zeigen. Persönlich und nah – das gilt nicht nur im alltäglichen Praxisgeschehen, sondern auch darüber hinaus.

Dr. med. Johannes Esser
 Ärztlicher Direktor des MVZ Augenblick Rheinland

Einladung zur Infoveranstaltung

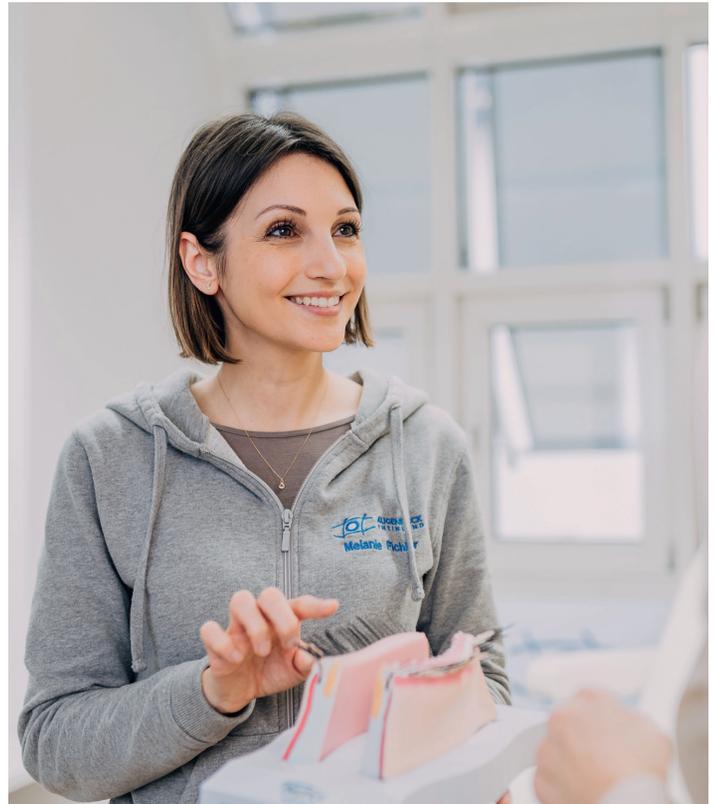
Das Sicca-Syndrom (Trockenes Auge)

Ihre Augen leiden unter:

- Augenrötung
- Jucken
- Brennen
- Fremdkörpergefühl
- geschwollene Augenlider

Dann lautet die Diagnose möglicherweise Sicca-Syndrom, auch Trockenes Auge genannt. In einer Infoveranstaltung erfahren Sie alles Wissenswerte über Ursachen und die innovativen Behandlungsmethoden, die unser Augenservice bei dieser chronischen Erkrankung anbietet.

Die Teilnehmerzahl ist leider begrenzt, daher nutzen Sie am besten heute noch die Gelegenheit und melden sie sich einfach bei einem Mitarbeitenden an.



Infoveranstaltung zum Thema „Trockenes Auge“ in Brühl



Freitag, 20.05.2022
16.00 Uhr



Praxis Standort Brühl
Kölustr. 41-43; 50321 Brühl

**SIE WOLLEN DAS BESTE
FÜR IHR AUGE. WIR AUCH.**

Folgen Sie uns auf



INHALT



Titelthema Seite 6

Augen-Yoga

- belebt müde Augen und entspannt Kopf- und Nackenbereich

Melanie Pichler gibt Übungsanleitungen für zwischendurch

10

Unser Standort in Hürth stellt sich vor

24

Kaffee-Kultur
Barista-Genuss in Brühl

12

Karriere bei
Augenblick Rheinland

26

Sonderartikel -
Lidpflege im Augenservice

16

Orthoptistin Erica Menrath
im Interview

28

Gesunde Ernährung
Vitaminpower für Ihre Augen

22

Behind the scenes
So entstehen unsere Bilder

30

Warum das Augenlid manchmal
zuckt und flattert

Augenyoga

Entspannung für die Sehkraft



Mit Übungen gegen Sehschwäche

Immer wieder liest man davon, es sei angeblich möglich, mit speziellem Training die Sehkraft zu verbessern oder sogar vollständig wiederherzustellen.

Die bekannteste dürfte die Nakagawa-Methode für ein Leben ohne Brille sein. Der Bestseller zu diesem Thema verkaufte sich immerhin über 2 Millionen Mal. Kein Wunder! Schließlich leiden allein in Deutschland 63% der Erwachsenen (ab 16 Jahre) unter Fehlsichtigkeit, die behandelt wird. Es wäre durchaus wünschenswert, wenn konsequentes Durchführen bestimmter Übungen uns helfen könnte, ganz auf eine Brille zu verzichten. Diesmal nehmen wir das Fazit vorweg und geben klar zu bedenken, dass es keinerlei wissenschaftlichen Beleg dafür gibt, allein durch Augenmuskeltraining eine größere Fehlsichtigkeit zu beheben. Kurz- oder Weitsichtigkeit hängt in erster Linie vom Abstand zwischen Augenlinse und Netzhaut ab, also von der Länge des Augapfels und der Krümmung von Linse und Hornhaut.

Die Generation „Kurzsichtigkeit“

Aber auch genau hier liegt einer der Gründe, weshalb Augenyoga dennoch sinnvoll sein kann. Unser Augapfel passt sich tatsächlich den Bedürfnissen an. Das bedeutet konkret, starren wir ständig auf kleine Handydisplays oder auch Monitore, ist unser Auge gezwungen, immer auf Objekte in der Nähe zu fokussieren. Um das einfacher zu gestalten, entwickelt sich der Augapfel entsprechend; er wird länger und der Brennpunkt verschiebt sich somit. Wir werden also kurzsichtig. Inzwischen befürchten schon viele Wissenschaftler vor allem bei Kindern und Jugendlichen eine Welle der Kurzsichtigkeit, durch noch intensivere Bildschirmnutzung in Pandemiezeiten. Eigentlich ist dieser Vorgang einfach nur der Versuch unseres Körpers, sich an die Gegebenheiten anzupassen. Und wie kann uns Augenyoga jetzt weiterhelfen? Die Übungen dienen nicht nur der Entspannung der Augen, sondern helfen dem gesamten Schulter- und Nackenbereich. Daher können Kopfschmerzen, Verspannungen und auch Beschwerden, wie zum Beispiel trockene Augen beim Office-Eye-Syndrom gemindert werden.



Augenyoga

Unsere Übungstipps

Wir haben hier mal einige Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie mehrfach täglich wiederholen können. Unsere Kosmetikerin Melanie Pichler kennt sich bestens bei Beschwerden mit angespannten und trockenen Augen aus und hilft uns bei der Ausübung.

Zu Beginn Palmieren, denn Wärme erzeugt Entspannung

Hierbei reibt man zunächst seine Handflächen fest gegeneinander, bis sie sich warm anfühlen. Diese warmen Handballen legt man fest auf seine geschlossene Augen. Die Wärme und die Dunkelheit beginnen unsere gestressten Augen zu entspannen. Das können wir unterstützen, indem wir bewusst und langsam ein- und ausatmen. Einfach auf die Wärme, die Dunkelheit und die Atmung konzentrieren.



Augenbewegung OHNE Kopfdrehen



Ohne den Kopf zu bewegen, blicken wir, soweit wir können nach links, dann zur Nasenwurzel hin und nach rechts, wieder zur Nasenwurzel und erneut nach links. Nach 10maligem Wechsel machen wir die gleiche Übung mit oben und unten. Und nicht vergessen: Immer wieder zuerst auf die Nasenwurzel schauen und jeden Blickwechsel langsam ausführen.

Augenbewegung MIT Kopfdrehen

Wieder schauen wir soweit wir können nach links, ohne den Kopf zu drehen, lassen ihn dann langsam und bewusst folgen. Den Kopf drehen wir aber dabei nur soweit es sich gut anfühlt. Ein leichtes Ziehen im Nackenbereich sollte aber spürbar sein. Dann bewegen wir die Augen ganz nach rechts und lassen den Kopf erneut folgen. Diese Übung mehrfach langsam und bewusst wiederholen.

Fokussieren verschiedener Distanzen

Zunächst richten wir unseren Blick auf die Nasenspitze, dann auf den Daumen am ausgestreckten Arm und lassen schließlich den Blick ganz in Ferne schweifen. Jeder Wechsel sollte wieder langsam durchgeführt und am besten von entspannenden Atemzügen begleitet werden.



Palmieren zum Abschluss

Wie zu Beginn legen wir unsere erwärmten Handballen auf unsere geschlossenen Augenlider und massieren diese mit sanftem Druck.



Eine Auszeit – nicht nur für unsere Augen

Diese Übungen können helfen, Kopfschmerzen und Verspannungen vorzubeugen; denn eines ist unstrittig: Wir starren viel zu häufig und zu lange auf Bildschirme und verspannen bei der Telearbeit unsere gesamte Nackenmuskulatur. Um den gestressten Augen und den verspannten Muskeln eine Entspannung zu gönnen, ist Augenyoga durchaus sinnvoll. Außerdem gönnen wir uns so zumindest immer wieder eine kleine Auszeit und schöpfen neue Kraft für anstehende Aufgaben.

Ein Leben ohne Brille und Kontaktlinsen

Es gibt aber auch viele Gründe, von einem Leben ohne Brille zu träumen. Sei es, um berufliche Perspektiven voll auszuschöpfen oder einfach mehr Freiheit bei sportlichen Aktivitäten zu genießen. Wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Möglichkeiten, Fehlsichtigkeiten dauerhaft zu korrigieren, wie zum Beispiel Femto-Lasik oder den Einsatz multifokaler Linsen.

Ihrem Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen steht also nichts mehr im Wege.

Lymphdrainage in unserem Augenservice



Wenn Sie sich eine ganz besondere Auszeit gönnen und den täglichen Stress einfach mal abschütteln möchten, empfiehlt Ihnen unsere Kosmetikerin Melanie Pichler eine Lymphdrainage in unserem Augenservice. Hierbei handelt es sich um eine sehr langsame und sanfte Massage die Toxine und Flüssigkeiten im Gewebe mobilisiert und beseitigt - für ein jugendliches und frisches Aussehen.

Vorteile einer Lymphdrainage auf einen Blick:

- Detox für ihre Haut
- Schwellungen und Säcke unter den Augen werden reduziert
- Das Hautbild, auch bei Akne, wird verbessert und die Zellreparatur gefördert
- Die entspannende Wirkung der Massage hilft bei Schlaflosigkeit und Stressabbau
- Die Mikrozirkulation der Nährstoffe wird ange-regt





AUGENBLICK
RHEINLAND

Hürth

Dr. Margit Morbach

Fachärztin für Augenheilkunde

Krankenhausstraße 109 a / 50354 Hürth

Tel.: 02233 70 02 40

Unser Standort in Hürth stellt sich vor:

Unsere Pinnwand ist inzwischen schon ein fester Bestandteil des Magazins. Diesmal nutzt unser Praxisteam um Frau Dr. Morbach die Gelegenheit, sich Ihnen näher vorzustellen.



Dr. Margit Morbach

★★★★★ vor 3 Monaten

Ein sehr sehr angenehmer Arztbesuch mit 2 jährigem Kind. Mit Termin kamen wir ohne nennenswerte Wartezeit dran. Die Orthoptistin ist klasse! Sie geht ihrer Arbeit kompetent, nett und kinderlieb nach und auch die Augenärztin ist toll. Es gab keine Tränen. Für die Kinder gibt es eine tolle Belohnung 😊
Wir haben leider vorher eine ganz schlechte Erfahrung beim Augenarzt gemacht und deshalb den Besuch gescheut.
Hierher kommen wir jetzt mit gutem Gefühl mit beiden Kindern und auch als Erwachsener würde ich dieses Team jederzeit aufsuchen.
Wirklich alles prima, jeder der hier noch aufgenommen wird kann sich glücklich schätzen.



Katja Heinritz

Ich bin in Beckum im Münsterland geboren und aufgewachsen. Nach dem Abschluss meines Medizinstudiums an der Universität zu Köln war ich lange Zeit im St. Elisabeth-Krankenhaus in Hohenlind tätig. Dort lernte ich das gesamte Spektrum der Augenheilkunde kennen, inkl. einer umfangreichen, operativen Ausbildung. 2007 wechselte ich von der Klinik zum Augenzentrum Brühl von Dr. Johannes Esser und übernahm schließlich 2014 die Standortleitung der Praxis in Hürth, die dem MVZ Augenblick Rheinland angeschlossen ist. Gemeinsam mit meinem Mann und meinen Kindern lebe ich in Hürth.

★★★★★ vor 2 Wochen

Unsere ganze Familie ist sehr zufrieden mit Frau Dr. Morbach und ihrem freundlichen Team. Die Kinder gehen gut gelaunt und vollkommen angstfrei in die Sehschule. Auch meine Mutter und ich fühlen uns mit unseren sehr verschiedenen Augenproblemen sehr gut aufgehoben. Alle Untersuchungen werden fachkundig und mit verständlichen Erläuterungen durchgeführt. Einen Termin bekommen wir bei Bedarf schon ein ganzes Jahr im Voraus – oder am nächsten Tag. Das ist ebenso flexibel wie großartig.

Frau Heinritz ist unsere Orthoptistin und kümmert sich vorrangig um unsere jüngsten Patientinnen und Patienten. Sie leitet die Sehschule, in der nicht nur Kinder hinsichtlich Fehlsichtigkeit, Schielen und Augenmuskelerkrankungen untersucht werden. Mit ihrem großen Fachwissen beherrscht sie perfekt die Orthoptik und kann sich mit ihrem Einfühlungsvermögen sehr gut auf die Bedürfnisse ihrer Schützlinge einstellen.



Marita Eßer

★★★★ vor 8 Monaten
 Wie kann man bitte nur so nett sein?
 Ich habe wegen akuten Beschwerden in der Praxis angerufen und wurde dort schon sehr freundlich behandelt. Ich konnte kurzfristig vorbei kommen. Die Ärztin hat sich viel Zeit genommen und gründlich nach allem geschaut. Sie hat sich, obwohl ich keinen Termin hatte und keine Patientin dort bin, viel Zeit genommen.
 Vielen lieben Dank für alles!
 Jnglaublich das es noch so freundliche Praxen gibt!



Larissa Winkel

Frau Winkel ist in allen Bereichen unserer Praxis kompetent und vielseitig einsetzbar. Häufig ist sie die erste Ansprechpartnerin für die Patientenannahme und Terminverwaltung. Ihre perfekten EDV-Kenntnisse konnten schon einiges retten, aber auch andere administrative Angelegenheiten sind bei Frau Winkel bestens aufgehoben. Sie besticht durch ihre empathische und ruhige Ausstrahlung.

★★★★ vor 9 Monaten
 Das Augenzentrum in Hürth kann und werde ich jedem weiterempfehlen! Kam gestern mit einem kleinen Notfall in die Praxis und wurde super freundlich empfangen und kompetent behandelt. Die Ärztin erklärte mir jeden einzelnen ihrer Handgriffe und ich fühlte mich, trotz mir bisher unbekannter Schmerzen, sehr wohl und gut aufgehoben. Die Behandlung schlug heute schon an und ich vertraue auf die Aussage der Ärztin, dass es ab morgen nur noch besser werden kann. Vielen lieben Dank!

Frau Eßer ist unsere Erstkraft. Mit ihrem Organisationstalent sorgt sie für den reibungslosen Ablauf in unserer Praxis und behält auch in turbulenten Zeiten stets den Überblick. Darüber hinaus unterstützt sie das Team um Frau Dr. Morbach bei etlichen Voruntersuchungen. Frau Eßer ist Ihre versierte Ansprechpartnerin in allen Fragen und verbreitet mit ihrer offenen Art stets gute Laune in der Praxis.



Katja Lodomez

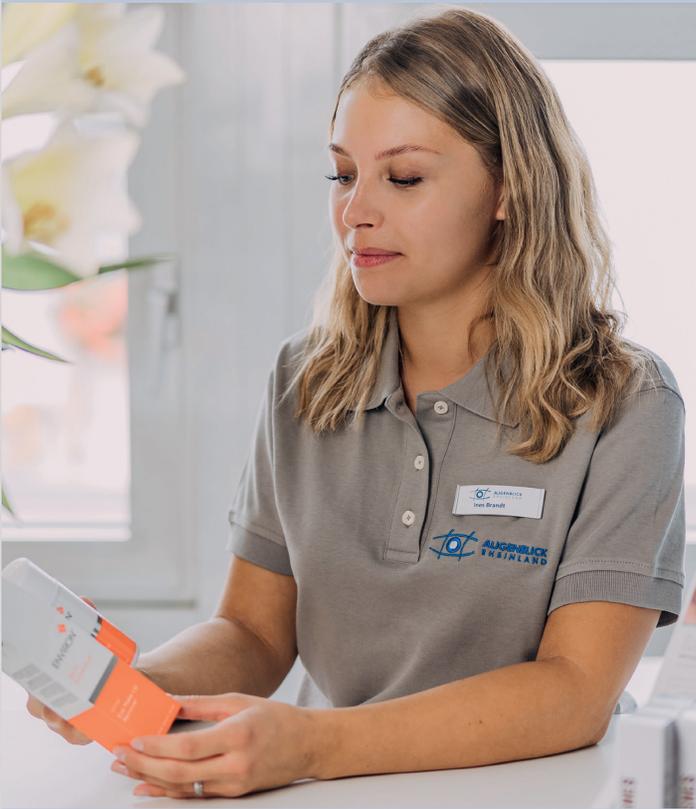
Alle wichtigen Vor- und Zusatzuntersuchungen führt Frau Lodomez mit sehr viel Feingefühl und fundiertem Fachwissen durch. Außerdem ist sie Ihre kompetente Ansprechpartnerin am Telefon und unterstützt Frau Winkel bei der Patientenannahme. Mit ihrer verbindlichen und freundlichen Art wird sie von ihren Kolleginnen und natürlich auch unseren Patient*innen sehr geschätzt.

★★★★ vor einem Jahr
 War bis jetzt bei zwei Augenärzten und bin jetzt nach dem Termin wirklich begeistert. Die Ärztin war sehr nett und hat mir alles in Ruhe erklärt. Hatte nicht das Gefühl, dass nur abkassiert wird.

Vielen Dank!

★★★★ vor 8 Monaten
 Meine Mutter und ich sind seit Jahren bei Fr. Dr. Morbach, wir fühlen uns sehr gut aufgehoben und können sie nur empfehlen.

Ines Brandt über ihre Ausbildung bei Augenblick Rheinland



Ines Brandt ist eine unserer Auszubildenden im Team von Augenblick Rheinland am Standort Brühl. Ihr Gesicht ist bestimmt schon einigen aufmerksamen Leserinnen und Lesern dieses Magazins aufgefallen, zierte sie doch gemeinsam mit unserem ärztlichen Direktor das Titelblatt der letzten Ausgabe. Sie hat bereits eine Ausbildung zur Kosmetikerin erfolgreich abgeschlossen und absolviert bei Augenblick Rheinland eine zusätzliche Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten.

Unsere Redakteurin Elke Lindenbach sprach mit Ines über ihre Motivation eine weitere Ausbildung in Angriff zu nehmen und die Beweggründe diese Fachrichtung zu wählen.

Redaktion: Du hast bereits eine abgeschlossene Ausbildung zur Kosmetikerin. Was hat dich dazu bewogen, jetzt noch eine zur MFA zu absolvieren?

Ines Brandt: Den Beruf der Medizinischen Fachangestellten fand ich schon immer interessant. Durch den Augenservice in unserer Praxis am Standort Brühl, bei dem wir kosmetische Behandlungen durchführen, bot sich mir die Möglichkeit beide Berufe gleichzeitig auszuüben und mir darüber hinaus ein 2. Standbein aufzubauen.

Redaktion: Was macht für Dich den besonderen Reiz im Fachbereich Augenheilkunde aus?

Ines Brandt: Zu Beginn meiner Ausbildung hätte ich nie gedacht, wie vielfältig die Augenheilkunde ist. Es gibt so viele unterschiedliche Voruntersuchungen und komplexe Vorgänge, die man hier kennenlernt.

Durch die enge Zusammenarbeit mit unserem haus-eigenen Augen-OP hat man die Chance noch viel mehr über das Auge zu lernen als das in vielen anderen Arztpraxen gegeben ist.

Redaktion: Was sollte man mitbringen, wenn man eine Ausbildung als MFA machen möchte?

Ines Brandt: Auf jeden Fall Freude am Umgang mit Menschen, sowie Einfühlungsvermögen gegenüber den Patienten. Teamfähigkeit ist in meinen Augen auch noch eine wichtige Voraussetzung, die man als MFA mitbringen sollte; denn ohne Teamarbeit funktioniert der Ablauf in der Praxis nicht.

Redaktion: Wie können wir uns eine Ausbildung zur MFA in Bezug auf Berufsschule und Praxisalltag vorstellen?

Ines Brandt: Während der dreijährigen Ausbildung verbringt man anderthalb Tage pro Woche in der Berufsschule. Die restliche Zeit arbeitet man dann in der Praxis. Die Schultage werden je nach Schule individuell zugeteilt.

Redaktion: Welche Aufgaben nehmen Auszubildende in unserer Praxis wahr?

Ines Brandt: In unserer Praxis bekommen Auszubildende die Chance, in so gut wie allen Bereichen, die die Aufgaben einer MFA umfassen, nach und nach eingesetzt zu werden und diese auch selbstständig auszuführen. Dazu gehören zum Beispiel die Annahme der Patienten an der Anmeldung, die Durchführung wichtiger Voruntersuchungen und noch vieles mehr.



Redaktion: Was muss eine gute Ausbildung in Deinen Augen leisten?

Ines Brandt: Wichtig ist auf jeden Fall ein hilfsbereites Team, das bei Fragen immer ein offenes Ohr hat. Zudem sollte es in einer Ausbildung immer wieder neue Herausforderungen geben, damit der Auszubildende den Wissensstand erweitern und Neues dazulernen kann.



Redaktion: Welche Benefits machen Augenblick Rheinland zu einem attraktiven Arbeitgeber?

Ines Brandt: In unsere MVZ hat man die Wahl zwischen einem Jobticket und einer Tankkarte. Regelmäßige Arbeitszeiten, sowie die Möglichkeiten zu Fortbildungen sind bei uns gegeben und werden unterstützt. VWL werden bezuschusst und regelmäßige Teamevents sorgen für einen tollen Zusammenhalt. Aber vor allem das nette und humorvolle Team sorgt dafür, dass die Arbeit umso mehr Spaß macht und man jeden Tag gerne zur Arbeit kommt.

Redaktion: Wir freuen uns auf jeden Fall, Dich in unserem Team zu haben und wünschen Dir weiterhin viel Freude und Erfolg! Danke für die Zeit und das nette Gespräch!

Weitere Informationen zu unserem Team finden Sie auf unserer Website und auf unseren Social-Media-Kanälen.



Augenblick Rheinland - ein attraktiver Arbeitgeber in der Region

Personaldirektorin Monika Wieczorek über den Stellenwert der Ausbildung

„Als großes MVZ der Augenheilkunde sehen wir uns bei Augenblick Rheinland in der Verantwortung, jungen Menschen eine breit gefächerte Ausbildung anzubieten und sie auf ihrem Weg bei uns zu unterstützen. Dabei können wir auf umfassende Möglichkeiten zurückgreifen, um angehende MFAs mit allen diagnostischen Verfahren und komplexen Abläufen in der Praxis vertraut zu machen. Besonders spannend in unserem Netzwerk ist das Zusammenspiel konservativer und operativer Behandlung. Damit bilden wir alle Bereiche der Augenheilkunde ab und vermitteln qualitativ hochwertiges Fachwissen, gepaart mit vielfältigen Kompetenzen.“



schließlich einen wichtigen Eckpfeiler des Unternehmens. Diesem Bewusstsein folgend, gehen wir mit Engagement und Freude an jede Ausbildung heran. Die Erfolge der vielen bestandenen Abschlussprüfungen im Haus zeigen uns deutlich, dass jeder und jede Auszubildende einen guten Start bei uns bekommt. Ziel ist es, nach bestandener Prüfung übernommen zu werden, was sehr oft realisiert werden kann.“



Bei Augenblick Rheinland werden auch Fachärzte und Operateure ausgebildet. Unser Engagement zielt dahin, auch eigene Talente und Spezialisten heranzuziehen; denn darin sehen wir den klaren Vorteil für uns als Arbeitgeber. In unserem Hause ausgebildet zu werden, heißt bereits von Beginn an mit unseren Standards und Strukturen vertraut zu sein.

Die Mitarbeitenden bei Augenblick Rheinland, vom Operateur und Arzt bis hin zum Praxispersonal bilden

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung und möchten gerne Teil des Augenblick-Rheinland-Teams werden?

Unsere aktuellen Stellenangebote finden Sie auf unserer Homepage.

 www.augenblick-rheinland.de

Berwerbungen nehmen wir gerne über das dortige Formular oder per Mail entgegen.

 florian.becker@augenblick-rheinland.de

Karriere bei Augenblick Rheinland

Bewerbungen gerne über die Website oder per Mail

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
MFA (w/m/d)
für Augenarztpraxis in Brühl

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
MFA (Teilzeit) für
Augenarztpraxis in Zülpich (w/m/d)

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Orthoptist*in (w/m/d)
für Augenarztpraxis in Bergheim

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Fach- und Assistenzärzt*innen
gesucht (w/m/d)

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Auszubildende zur MFA für
Praxis in Köln-Riehl (w/m/d)

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Augenoptiker/-meister*in für
Arztpraxis in Brühl gesucht (w/m/d)

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Telefonist*in für
Augenarztpraxis in Brühl (w/m/d)

AUGENBLICK RHEINLAND WIR SUCHEN SIE!
Jetzt bewerben
Operationstechnische Assistent*in
für unseren OP in Brühl gesucht (w/m/d)



Orthoptistin Erica Menrath im Interview



KURZPORTRÄT

In unserem Vier-Augen-Gespräch stellen wir Ihnen unsere Mitarbeiter*innen bei Augenblick Rheinland vor.

Frau Menrath ist unsere Orthoptistin in Brühl und leitet dort die „Sehschule“. Die Orthoptik umfasst die Schielheilkunde, Früherkennung bei Kindern, seltene Augenmuskelerkrankungen auch bei Erwachsenen und vieles mehr. Ihre große Fachkompetenz erlangte sie in der orthoptischen Abteilung der Universitäts-Augenklinik zu Köln unter Professor Rüssman.

Frau Menrath hat einen erwachsenen Sohn und lebt in Köln.

Redaktion:

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Orthoptistin zu werden?

Erica Menrath:

Vor vielen Jahren bin ich einer Orthoptistin begegnet. Niemals zuvor hat jemand so enthusiastisch von seinem Beruf geschwärmt. Das habe ich einfach nicht vergessen können. Jahre später, und nach Überprüfung der Voraussetzungen für diesen Beruf, habe ich mich dann in der Uniklinik Köln um einen Ausbildungsplatz zur Orthoptistin beworben.

Redaktion:

Was reizt Sie besonders an diesem Berufsbild?

Erica Menrath:

Besonders reizvoll ist für mich tatsächlich die Arbeit mit Kindern. Aber dieser Beruf bietet eben noch viel mehr. Häufig gilt es, gemeinsam mit

dem behandelnden Facharzt, in der Diagnostik besonders knifflige Fälle lösen. Dann begeben wir uns auf Spurensuche und versuchen die Frage zu klären, woher Beschwerden, wie zum Beispiel die Wahrnehmung von Doppelbildern, rühren können und welcher Therapieplan am erfolgversprechendsten ist.

Redaktion:

Wie wird man Orthoptistin? Ist das ein ganz klassischer Ausbildungsberuf oder anders gefragt, kann man sich bei einem niedergelassenen Augenarzt zum Orthoptisten ausbilden lassen?

Erica Menrath:

Die schulische Ausbildung zur Orthoptistin dauert drei Jahre und wird an einigen Universitätskliniken in Deutschland angeboten, so zum Beispiel auch an den Unikliniken Köln und Bonn. Eine betriebliche Ausbildung in einer Augenarztpraxis ist aufgrund der Tiefe der Ausbildung, gerade auch

im allgemeinen Anatomiebereich, leider nicht möglich. Um all die erlernte Theorie auch in der Praxis anwenden zu können, beinhaltet jede Ausbildung aber auch eine mehrmonatige Praxiseinheit zum Beispiel in einer Augenklinik, einer Reha-Einrichtung oder bei einem niedergelassenen Facharzt.



Redaktion:
Beschäftigen sich Orthoptisten „nur“ mit Kindern?

Erica Menrath:
Viele meiner Patient*innen sind Kinder, aber nicht nur. Es kommen auch Erwachsene z.B. wegen Doppelblick, Augenzittern (Nystagmus) und anderen Sehstörungen, die ihre Ursache im beidäugigen Sehen haben.

Redaktion:
Orthoptisten sind beim Facharzt meist in einer Seh-schule tätig. Was genau passiert dort?

Erica Menrath:
Vor allem wird herumgealbert und gespielt :-). Nein, im Ernst, es finden Untersuchungen statt, die vor allem das beidseitige Sehen und even-

tuelle Störungen betreffen. Die Ursache der Störungen müssen gefunden und ein Therapieplan erstellt werden. Bei all diesen Prozessen ist die Mitarbeit der Patient*innen unverzichtbar. Daher brauche ich als Orthoptistin einen guten Zugang vor allem zu den Kleinsten. Sie müssen Spaß daran haben und keine Scheu oder Angst. Also haben wir auch eine Menge Spaß dabei.

Redaktion:
Also besuchen nur Kinder die Sehschule?

Erica Menrath:
Hauptsächlich sind es Kinder, aber eben nicht nur. Erwachsene kommen zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder nach Tumorerkrankungen zu mir in die Sehschule.



Redaktion:
Mit Kindern zu arbeiten hält ganz besondere Herausforderungen bereit. Welche sind das Ihrer Meinung nach?

Erica Menrath:
Die größte Herausforderung ist es, Vertrauen herzustellen. Die Kinder kommen an einen, für sie völlig fremden Ort, zu einer fremden Person. Und

bei allen Untersuchungen, die ihnen ebenfalls nicht vertraut sind, verlangt man ihre Mitarbeit. Man sollte sich immer vor Augen halten, was diese unbekannte Situation den Kindern abverlangt.

Redaktion:

Das erfordert sicherlich eine Menge Geduld. Müssen Sie erst lernen, geduldig zu sein oder sind Sie es von Natur aus?

Erica Menrath:

Geduld habe ich tatsächlich nicht lernen müssen. Die Anforderungen im Arbeitsalltag mit den Bedürfnissen der Kinder zu kombinieren, ist aber schon manchmal herausfordernd.



Redaktion:

Welche wichtige Eigenschaft(en) sollten Orthoptisten Ihrer Meinung nach noch mitbringen?

Erica Menrath:

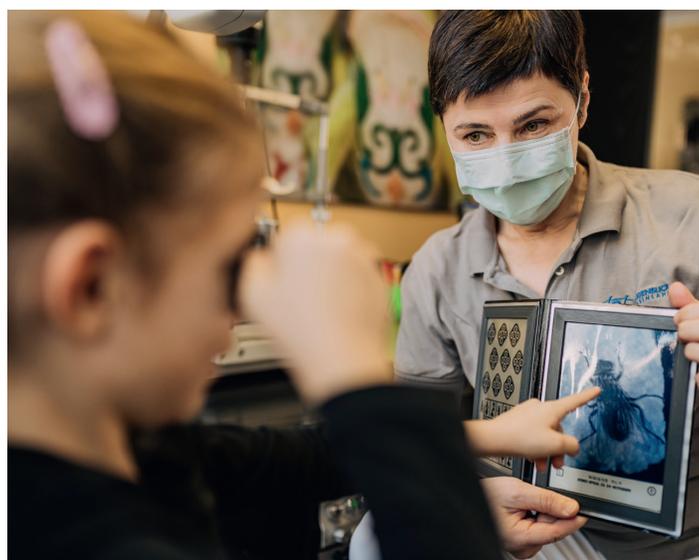
Empathie, Herz und Verstand. All diese Dinge braucht man in meinem Beruf unbedingt, egal, ob man mit Kindern oder Erwachsenen arbeitet. Wenn ich mich nicht in meine Patienten hineinempfinden kann, werde ich keinen Zugang zu ihnen bekommen und die richtige Diagnose wird im Zweifelsfall verborgen bleiben.

Redaktion:

Warum und wem würden Sie diesen Beruf empfehlen?

Erica Menrath:

Ganz einfach, weil es ein Traumjob ist. Allerdings sollte schon jeder, der sich dafür interessiert, genau prüfen, ob eigene Interessen und Fähigkeiten mit dem Berufsbild übereinstimmen. Als Orthoptistin trägt man schließlich auch eine Menge Verantwortung.



Redaktion:

Wenn man den ganzen Tag mit Kindern gearbeitet hat, kann man sich dann noch auf sein eigenes Kind freuen?

Erica Menrath:

Natürlich, das kann man definitiv! Mein Sohn ist allerdings inzwischen bereits erwachsen. Wenn wir uns sehen, diskutieren wir gerne beim Kaffee oder einem Glas Wein über das Weltgeschehen. Gespräche auf Augenhöhe, die ich sehr schätze.

Redaktion:

Was hilft Ihnen am meisten, sich von einem langen Arbeitstag zu entspannen?

Erica Menrath:

Eine Tasse Zitronengrasteer, meine schnurrende Katze neben mir auf der Terrasse sitzend und die Sterne betrachtend. Man merkt, ich freue mich schon auf den Sommer.

Alternativ geht das auch mit Pinot Grigio statt des Zitronengrastees und guten Freunden neben mir.

Redaktion:

Greifen Sie abends oder am Wochenende gerne zu Büchern?

Ab und an lese ich gerne. In unserer Familie werden zu Weihnachten immer viele Bücher verschenkt. Damit bin ich dann häufig die ersten Monate mit Lesestoff versorgt.

Redaktion:

Nehmen Sie sich gerne Zeit, etwas Besonderes zu kochen oder muss es immer eher schnell gehen?

Am Wochenende nehme ich mir gerne Zeit, zu experimentieren, neue Rezepte auszuprobieren und meine Lieben zu verwöhnen. Unter der Woche allerdings, im normalen Alltag, bleibt oft nur Zeit für Expressküche, aber das kennen bestimmt viele von uns. Umso schöner, wenn man sich an besonderen Tagen Zeit dafür nehmen kann.

Redaktion:

Gibt es eine Sportart, für die Sie sich besonders begeistern können?

Erica Menrath:

Ich liebe es mit dem Mountainbike durch die Berge zu fahren. Aber auch Wandern, Walking und Yoga machen mir Spaß. Bei all diesen Sportarten kann man die Seele baumeln lassen und wunderbar vom Alltag abschalten.

Redaktion:

Gibt es einen Ort, den Sie auf jeden Fall mal besuchen möchten?

Mein großer Wunsch ist es, eine Freundin aus alten Zeiten in San José (Costa Rica) zu besuchen und eine Weile dort zu bleiben. Das Land und die Menschen dort näher kennenzulernen und endlich wieder Zeit mit meiner Freundin zu verbringen, wäre ein großer Traum. Aber das muss wohl noch ein bisschen warten.



Redaktion:

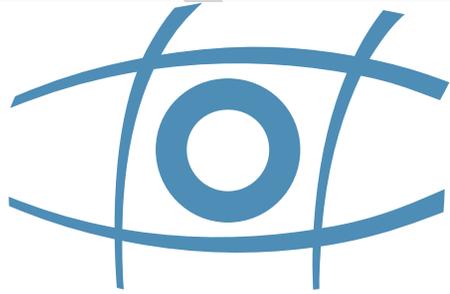
Dann hoffen wir, dass sich dieser Traum erfüllen wird, auch wenn das für uns heißen würde, eine Weile auf Sie in unserem Team verzichten zu müssen.

Vielen Dank für die tieferen Einblicke in Ihren Beruf und das nette Interview.



In der nächsten Ausgabe

Dr. Rosa Cifteli, leitende Ärztin in Köln-Nippes, im Vier-Augen-Gespräch



AUGENBLICK
RHEINLAND



In der nächsten Ausgabe...

... lernen wir unsere leitende Ärztin am Standort Köln-Nippes näher kennen. Dr. Rosa Cifteli erklärt uns, was sich hinter dem Zusatz FEBO verbirgt und wie man diesen Facharztstitel erlangen kann.



Neue Website online

Unser Internetauftritt im neuen Gewand



Wir haben unseren Webauftritt kräftig aufpoliert und von Grund auf neu gestaltet. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Themen der Augenheilkunde übersichtlich strukturiert. Natürlich sind auch die Kontaktdaten jeder unserer acht Praxen und der beiden OP-Standorte leicht aufzufinden. Die neue Internetseite erreichen Sie wie gewohnt unter www.augenblick-rheinland.de.

Schauen Sie doch mal rein. Wir freuen uns jederzeit über ein Feedback.



www.augenblick-rheinland.de



Fotoshooting in unserem MVZ...



...wenn die Arztpraxis zum Fotostudio wird



Nicht nur für unsere neue Website, sondern auch für die verschiedenen Ausgaben des Patienten-Magazins setzen wir auf hochwertige und ansprechende Fotos. Mindestens drei professionelle Shootings der Fotografin Stephanie Kunde werden zumeist in unserer Praxis am Standort Brühl im Jahr durchgeführt. Dann wird eine Arztpraxis oder der haus-eigene OP zum Fotostudio und wirbelt im laufenden Betrieb den Ablauf ganz schön durcheinander. Aber trotz allem - oder vielleicht auch gerade deshalb - haben wir im Team auch eine Menge Spaß bei der Durchführung. Wer schon mal 30° Außentemperatur im Hochsommer, Weihnachtsdekoration durch eine voll besetzte Praxis getragen hat, weiß, welch skurrile Gespräche sich daraus entwickeln können...Vor allem, mit einer Weihnachtsmütze auf dem Kopf...



Kaffee-Kultur und Barista-Genuss in Brühl



© Rösterei moccacafair

KAFFEE, der: Kaffee ein schwarzes, psychotropes, koffeinhaltiges Getränk, das aus gerösteten und gemahlene Kaffeebohnen, den Samen der Frucht der Kaffeepflanze, und heißem Wasser hergestellt wird. Röst- und Mahlgrad variieren je nach Zubereitungsart. Kaffee enthält das Vitamin Niacin.

(Quelle Wikipedia: Seite „Kaffee“. In: Wikipedia – Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 2. März 2022, 14:08 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Kaffee&ol-did=220722870> (Abgerufen: 3. März 2022, 09:48 UTC))

Basic-Wissen Kaffee

Jetzt haben wir es schwarz auf weiß: Kaffee enthält Vitamin(e). Vielleicht ist das Getränk deshalb weltweit so beliebt, wie kaum ein anderes. Allein in Deutschland summierte sich der Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee zuletzt auf rund 164 Liter im Jahr, damit ist Kaffee das beliebteste Heißgetränk der Deutschen. Aber wie trinken wir unseren Muntermacher am liebsten und wann gelingt ein perfekter Kaffee? Es kommt auf viele Facetten an: Die Bohnensorte, der Mahlgrad, die Röstung und auch die Zubereitungsart. Es gibt hundert verschiedene Kaffeearten, die aber nicht alle als Kulturpflanze gezüchtet werden. Arabica und Robusta sind die bekanntesten und machen mehr als 90% des weltweiten Handels aus. Von diesen beiden Arten stammen auch die meisten der unzähligen Sorten ab, die sich dann nicht in der Botanik unterscheiden, sondern in ihren Anbaubedingungen und Verarbeitungsmethoden sowie der Intensität der Röstung und natürlich der Zubereitung. Die einzelnen Kaffeesorten haben also viel mehr feine, geschmackliche Nuancen.



© Rösterei moccacafair

Kaffeeschule im moccacafair

Allein dieser kurze Überblick zeigt uns, wie komplex der perfekte Kaffeegenuss sein kann. Wer etwas mehr über die Geschichte des Kaffees, den Handel und auch die perfekte Zubereitung lernen möchte, hat die Möglichkeit in der Rösterei moccacafair Seminare zu besuchen oder an einer Verkostung teilzunehmen. In

der Kaffeeschule werden Sie zum wahren Kaffeekenner. Sie rösten Ihren eigenen Kaffee und kreieren eine eigene Kaffeemischung. Hier wird auch über die Bedeutung von Fair Trade und Bioanbau im Kaffeehandel aufgeklärt, kurzum der Kaffeeliebhaber erweitert seinen Kaffeehorizont und genießt mit allen Sinnen. Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie Kaffeebohnen eigentlich geröstet werden, haben Sie hier auch die Möglichkeit die faszinierende Verwandlung des Kaffees zu erleben, natürlich bei einer guten Tasse Kaffee. Der Röstmeister lässt Sie Einblicke gewinnen und plaudert aus dem Nähkästchen. Natürlich bietet das moccacafair aber auch einfach einen Ort zum Verweilen und Entspannen an. Im angeschlossenen Kaffee hat man die Gelegenheit, den Lieblingskaffee, selbstgebackenen Kuchen und BIO Kaltgetränke zu genießen.

Rösterei moccacafair
Bahnhofstraße 11
50321 Brühl
Tel.: 02232 / 9695700

<https://www.moccacafair.de/>



© Rösterei moccacafair

Espresso- und Cafékultur im Duett

Wer gerne mit einem perfekten Kaffee plus ausgedehntem Frühstück in gemütlicher Atmosphäre in den Tag starten möchte, sollte einen Abstecher ins Café Duett in Brühl machen. Einige unserer Kolleginnen und Kollegen genießen hier gerne den freien Tag oder auch eine kleine Mittagspause.

Das Café von Dagmar Göbel und Alexandra Hörsken gibt es jetzt schon seit 2005 am Steinweg. Mit dem Abriss und Neubau des Rathauses direkt nebenan, hatte es die Außengastronomie sicher nicht immer leicht. Aber die Inhaberinnen nahmen es mit Humor und stellten kurzerhand auf „Event-Gastronomie“ um (eigener Aushang, während die Abrissbirne dem alten Rathausanbau zu Leibe rückte.) Mit Charme, Initiative und natürlich besonders schmackhaftem Sortiment haben beide das Café zu einem festen Brühler Bestandteil etabliert.

Um den besten Kaffee oder Espresso servieren zu können, greift man im Duett auf hochwertige Bohnen zurück, die in einer Traditionsrösterei geröstet werden. Alle Mitarbeitenden werden sorgfältig für die Arbeit an der Espressomaschine ausgebildet; denn diese Tätigkeit ist weit mehr als nur Kaffee kochen! Damit jeder in seiner Pause, beim Frühstück, beim Kaffeekränzchen und vielen anderen Gelegenheiten den perfekten Kaffee genießen kann.

Wenn Sie jetzt auch schon der Duft von frisch aufgebrühtem Kaffee in der Nase kitzelt, wünschen wir Ihnen gleich viel Spaß und besten Genuss in einem der beliebten Kaffeehäuser...

DUETT - Espresso- und Cafékultur
Janshof 2
50321 Brühl

<http://www.duett-bruehl.de/>

Lidpflege im Augenservice



Manchmal stellen wir im Rahmen der Diagnostik fest, dass ein Teil der Beschwerden auf eine schlechte Lidfunktion zurückzuführen ist.

Die Funktion der Lider spielt eine große Rolle bei der Benetzung unserer Augenoberfläche. Die Lidrüsen sorgen für den lipidhaltigen, äußeren Anteil der Tränenflüssigkeit, der ihr die nötige Stabilität verleiht, damit die Hornhaut nicht austrocknet. Eine Unterfunktion der Lider ist unter anderem verantwortlich für Symptome wie Jucken, Brennen, Entzündungen und im schlimmsten Fall sogar für Sehstörungen. Außerdem wird die Bildung von Hagel- und Gerstenkörnern (Hordeolen/Chalazien) durch eine schlechte Lidfunktion begünstigt.

Im Rahmen unserer Sondersprechstunden bieten wir den Service einer Lidreinigung und Pflege an. Unsere Kosmetikerin Melanie Pichler betreut unsere Patienten und sorgt dafür, dass die Augen gepflegt und gereinigt werden. Als Grundlage jeder Behandlung dient immer eine genaue Untersuchung der Lider. Dann wird gemeinsam mit den Patienten entschieden, welche Lidpflege in jedem speziellen Fall in Frage kommt.

Die kleine Lidpflege

Die Augen werden mit einer speziellen „Wärmebrille“ unter Dampf behandelt. Dies sorgt dafür, dass die Lider aufweichen und sich die Sekretreste verflüssigen. Die Poren und Drüsen öffnen sich und sind für die weitere Behandlung optimal vorbereitet. Unser geschultes Personal trägt nun sanft Hautreste und Unreinheiten ab. Dann werden die Lider manuell bearbeitet, massiert und die Drüsen werden vorsichtig ausgedrückt. Eine Endbehandlung mit einer Pflege lotion sorgt für Beruhigung und ein angenehmes Gefühl. Im Anschluss werden die Lider noch einmal genau untersucht.

Diese Behandlung kann öfter wiederholt werden. Wir raten zur kleinen Lidpflege, wenn nötig, im Abstand von 4-6 Wochen über einen entsprechenden Zeitraum, bis die Lider und Ihre Drüsen wieder eine gute Funktion haben.

Sie können diese Behandlung durch eine eigenständig durchgeführte Lidbehandlung zu Hause unterstützen und entsprechend abkürzen. Auch hier beraten wir Sie selbstverständlich und leiten Sie an. Entsprechende Pflegeprodukte und Hilfsmittel bieten wir Ihnen gerne an.



Individuelle Lidpflege

Wir bieten darüber hinaus auch individuelle lidkosmetische Behandlungen und Pflegen an, die ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Es gibt viele Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern und den Lidern wieder zu einer guten Funktion zu verhelfen.

Wir beraten Sie gerne - nicht nur bei trockenen Augen.

Fragen Sie bei unserer Terminvergabe nach Ihrer persönlichen Sondersprechstunde.

Die große Lidpflege

Auch hier beginnen wir mit einer Wärmebehandlung unter Dampf, um die Poren und Drüsen zu öffnen und die Sekretreste zu verflüssigen, als optimale Vorbereitung für die folgende Lidpflege.

Nun erfolgt zusätzlich eine Behandlung mit dem BlephEx System. Hautschuppen und bakterielle Ablagerungen werden mit diesem speziellen Gerät und einer Lotion maschinell sanft entfernt. Dann werden die Lider manuell bearbeitet, massiert und die Drüsen vorsichtig ausgedrückt. Eine Endbehandlung mit einer Pflegelotion sorgt für Beruhigung und ein angenehmes Gefühl. Im Anschluss werden die Lider noch einmal genau untersucht. Eine große Lidpflege

steht in der Regel am Anfang einer Lidbehandlung und wird nur erst- und einmalig durchgeführt. Wenn nötig kann darauffolgend in entsprechendem Abstand mehrfach eine kleine Lidpflege über einen erforderlichen Zeitraum durchgeführt werden.

Auch hier können Sie diese Behandlung durch eine eigenständig durchgeführte Lidbehandlung zu Hause unterstützen und entsprechend abkürzen. Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen wie es geht. Entsprechende Pflegeprodukte und Hilfsmittel bieten wir Ihnen selbstverständlich an.



Bleiben Sie immer
up to date mit
unserem Newsletter



Jetzt einfach anmelden:

QR Code scannen, Daten absenden und
Empfang über erhaltene E-Mail bestätigen

Gesunde Ernährung – auch zur Unterstützung unserer Augen



Warum tragen Hasen keine Brille?



Angeblich haben die Hasen laut unserer Großmütter ja so gute Augen, weil sie immer brav ihre Möhren essen. Sonst würde man schließlich einen Hasen mit Brille sehen, oder? Wer erinnert sich nicht an diese liebevoll gemeinte Ermahnung... Trotzdem fragen wir uns, ob da wohl etwas Wahres dran ist?

Gemüsesorten mit Schutzwirkung

Fest steht jedenfalls, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse dem ganzen Körper und somit natürlich auch den Augen zugutekommt.

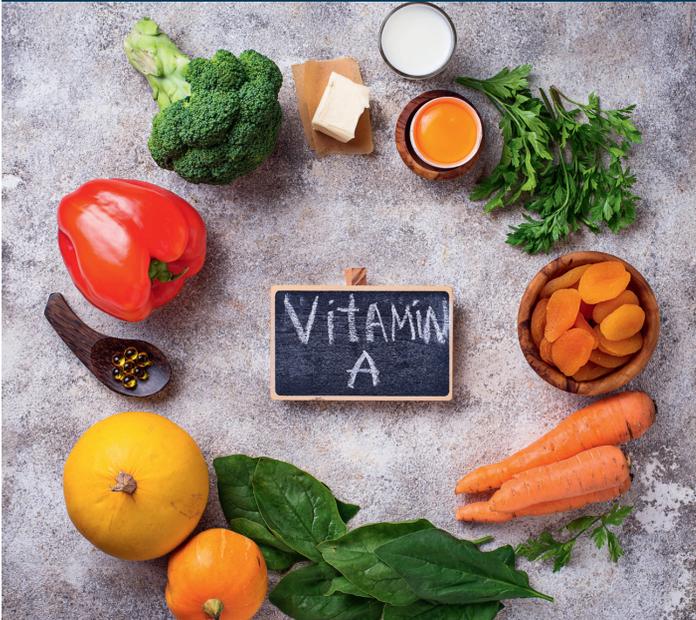
Aber gibt es auch ein Gemüse oder ein Obst, mit dem man tatsächlich die Sehkraft verbessern kann? Es gibt bestimmte Gemüsesorten, die von Natur aus viel Lutein und Zeaxanthin enthalten, wie zum Beispiel Spinat, Erbsen und Grünkohl. Und da die Netzhaut unter anderem aus Lutein und Zeaxanthin besteht, vermu-

tet man eine gewisse Schutzwirkung für die Makula und geht davon aus, dass zum Beispiel altersbedingte Makuladegeneration damit vorgebeugt werden kann. Der Körper kann diese Stoffe, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren, nicht selbst herstellen, sondern muss diese über die Nahrung aufnehmen. Hier kann es durchaus sinnvoll sein, nach Absprache mit einem Facharzt, unterstützend mit Nahrungsergänzungsmitteln einzugreifen.

Das Team von Augenblick Rheinland berät Sie gerne, sollten Sie hierzu weitere Fragen haben. Sprechen Sie uns einfach an oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin in unserem Augenservice.



Wichtige Vitamine und Spurenelemente für unsere Sehkraft



Das Vitamin ABC

Für unsere Augen sind vor allem die Vitamine A, E, D3, C und B von großer Bedeutung.

Vitamin A trägt zum Schutz der Netzhaut bei und kann die Wahrscheinlichkeit für altersbedingte Augenerkrankungen, wie zum Beispiel eine Makuladegeneration oder den Grauen Star, verringern. Vitamin E fängt freie Radikale ab, während die Vitamine D3 und C das Immunsystem in seiner Funktion unterstützen. Die B-Vitamine wiederum stärken unser Nervensystem.

Spurenelemente wie Zink oder Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Die Omega-Balance

Ein weiterer wichtiger Baustein für den körpereigenen Stoffwechsel stellen die Omega-3-Fettsäuren dar. Damit sie in unserem Körper ihre Wirksamkeit entfalten können, darf unsere Ernährung auf der anderen Seite nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren enthalten. Leinöl beinhaltet zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, während im Sonnenblumen- oder Distelöl und häufig

in fertig verarbeiteten Lebensmitteln Omega-6-Fettsäuren enthalten sind.

Die Omega-Balance ist so wichtig, weil unser Stoffwechsel Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren mithilfe ein und desselben Enzyms verarbeitet. Sind alle Enzyme mit Omega-6-Fettsäuren „besetzt“, kann der Körper kein Omega-3 mehr aufnehmen.



Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel

Gerade wenn ein besonders hoher Bedarf an all diesen Komponenten besteht, wie zum Beispiel im Falle einer altersbedingten Makuladegeneration, kann eine ausreichende Versorgung mit Nahrungsergänzungsmitteln unterstützt werden. Eine zusätzliche Aufnahme von Vitaminen, Spurenelementen und Omega-3-Fettsäuren über Nahrungsergänzungsmittel sollte immer mit einem Arzt abgesprochen werden. Ein Facharzt berät die Patienten und weiß welche Vitamine etc. sinnvoll sein können. Nur so kann eine Überdosierung, die dem Körper mehr schadet als nutzt, vermieden werden.

Unser Team im Augenservice um Melanie Pichler berät Sie gerne bei weiteren Fragen.

Hätten Sie's gewusst?

Warum das Augenlid manchmal zuckt und flattert



Die meisten von uns dürften dieses lästige und unangenehme Lidzucken kennen. Man selbst hat das Gefühl, das ganze Auge vibriert und jeder, der uns ansieht, muss es doch wahrnehmen. In Wirklichkeit ist diese Muskelzuckung so minimal, dass unser Gesprächspartner es häufig gar nicht bemerkt. Woher kommt dieses Flattern des Augenlids und wieso verschwindet es einfach wieder? Schauen wir uns den Vorgang des Lidschlags doch mal genauer an....

Fakten zum Lidschlag

Obwohl ein erwachsener Mensch rund 10 000 Mal am Tag blinzelt, geschieht es völlig unbewusst; denn ein Wimpernschlag dauert nur zwischen einer 100tel und einer 150tel Millisekunde. In diesem kurzen Augenblick, sehen wir aber nicht schwarz. Unser Gehirn speichert zuverlässig die Bildinformationen, die wir zuvor wahrgenommen haben und überbrückt so den kurzzeitigen Ausfall.

Übrigens hängt die Anzahl der Wimpernschläge auch von der Situation oder Gemütslage ab. Ein nervöser

Mensch blinzelt viel häufiger als jemand, der tiefenentspannt ist. Und bei intensiver Bildschirmarbeit kommen wir häufig nur noch auf einen Bruchteil der üblichen Lidschläge. Die geringe Blinzel-Quote lässt unsere Augenoberfläche leichter austrocknen, da der Lidschlag unter anderem für die gleichmäßige Verteilung des Tränenfilms verantwortlich ist. Außerdem wird unser Auge bei jedem Blinzeln „geputzt“. Fremdkörper, wie Staub oder Pollen, werden abgewischt und letztlich ausgespült. Bei Gefahr schützt uns der schnelle Lidschlussreflex außerdem vor Verletzungen.

Klar ist, hier sind so einige kleine Muskeln am Werk. Und manchmal spüren wir eben, wie eines unserer Augenlider zittert und flattert. Da die Region um unsere Augen herum sehr empfindlich und sensibel ist, wird diese kleinste Muskelzuckung von uns selbst als äußerst störend empfunden, während unser Gegenüber es meist gar nicht wahrnimmt.

Schlafmangel - eine mögliche Ursache

Diese unwillkürliche Bewegung sehr kleiner Muskelgruppen nennt man auch Faszikulation und kann viele verschiedene Auslöser haben. Stress oder Schlafmangel gehören ebenso wie zu viel Koffein oder Nikotin zu den Faktoren, die eine Muskelzuckung begünstigen können. Übermüdete Augen durch Bildschirmarbeit leiden ebenfalls häufig darunter. Manchmal kann auch eine Bindehautentzündung oder Magnesiummangel dafür verantwortlich sein. Magnesium spielt eine wichtige Rolle im Zusammenspiel von Nervenfasern und Muskeln. Gerade in Stresssituationen sind wir im wahrsten Sinne des Wortes angespannt und der Körper verbraucht mehr Magnesium. Ein Mangel kann entstehen und entweder zu Krämpfen oder unkontrollierten Muskelzuckungen führen.

Lidzucken vorbeugen oder behandeln

So vielfältig die Auslöser sind, die eine Faszikulation begünstigen, so viele Behandlungsansätze gibt es. Meist beruhigt sich ein zuckendes Augenlid von alleine wieder. Häufig reicht es, für genügend Schlaf zu sorgen, den Kaffeeconsum einzuschränken und auf Nikotin zu verzichten. Bewegung an der frischen Luft begünstigt den Stressabbau. Auch können autogenes Training, Meditation oder Yoga helfen, Körper und Seele zu entspannen. Wurde eine Bindehautentzündung diagnostiziert, sorgen entsprechende Medikamente für Linderung. Bei Magnesiummangel sollte besonders auf eine ausgewogene Ernährung mit magnesiumreichen Lebensmitteln, wie Hülsenfrüchte und Nüssen, geachtet werden.

In der Regel sind diese Muskelzuckungen am Auge völlig harmlos, aber wenn sie wiederholt auftreten oder länger anhalten, empfehlen wir von Augenblick Rheinland in jedem Fall einen Arzt aufzusuchen, um Ursachen abklären zu lassen. Es könnte auch eine ernste neurologische Erkrankung wie zum Beispiel multiple Sklerose, eine chronisch-entzündliche Störung des zentralen Nervensystems (ZNS), dahinterstecken. Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben oder andere Beschwerden abklären möchten, sprechen Sie uns gerne an und vereinbaren Sie einen Termin zur umfangreichen Vorsorge - damit auch Sie länger, besser sehen.

Fragen und Antworten



Auf unserer neuen Website haben wir einige der häufigsten Fragen und Antworten zu den bekanntesten Krankheitsbildern gesammelt, wie zum Beispiel:

- ◇ Welche Symptome hat man beim Glaukom ?
- ◇ Wie kommt es zur altersbedingter Makuladegeneration ?
- ◇ Welche Therapieansätze gibt es beim Sicca-Syndrom ?
- ◇ Muss der Graue Star immer operiert werden ?
- ◇ Wer trägt die Kosten einer Katarakt-OP?

u.v.m.

Auf unserer Website und unseren Social-Media-Kanälen finden Sie immer wieder kleinere Artikel, die sich auch im weitesten Sinne mit unserem liebsten Sinnesorgan befassen. Schauen Sie doch mal rein:



Rätselspaß

Fehlersuchbild - Im rechten Foto haben sich 10 Fehler versteckt.



Sudoku 9x9 mittel

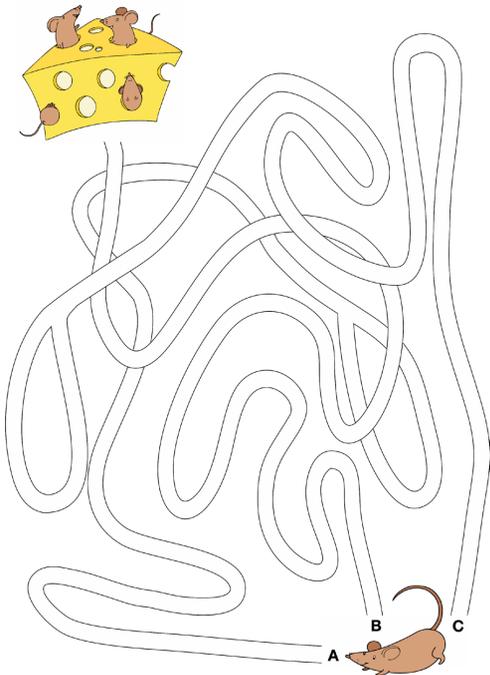
8			9					
			2	6				
	4					3		5
		9			7			
5						7		
				1		5	3	2
6		3			8			
		1		9	6			
		2			5	6		7

www.raetseldino.de
lizenzierte Nutzung

Rätselspaß

Kids World

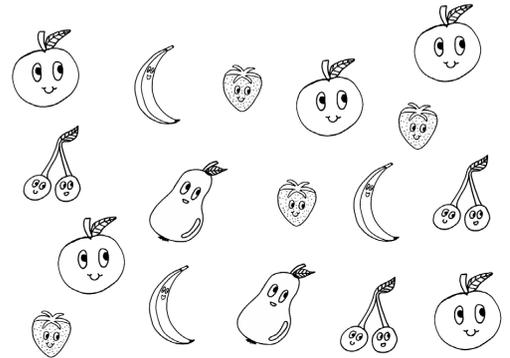
Welcher Weg führt zum Käse?



www.raetseldino.de
lizenzierte Nutzung

Obstsalat

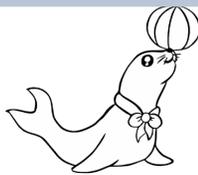
★ Zähle die Früchte ★



Ergebnis Ergebnis Ergebnis Ergebnis Ergebnis



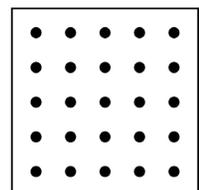
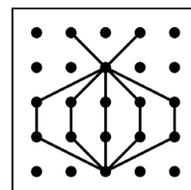
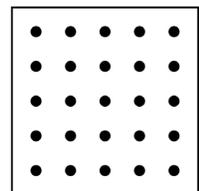
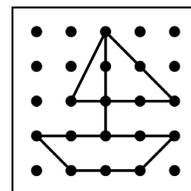
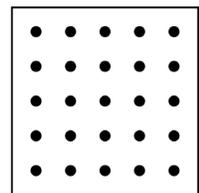
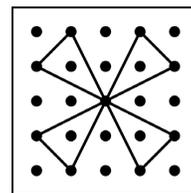
Sudoku 4 x 4



2		4	
	3		1
			4
3	4		

Sudoku 4x4

Zeichne die Figuren nach



Lösungen

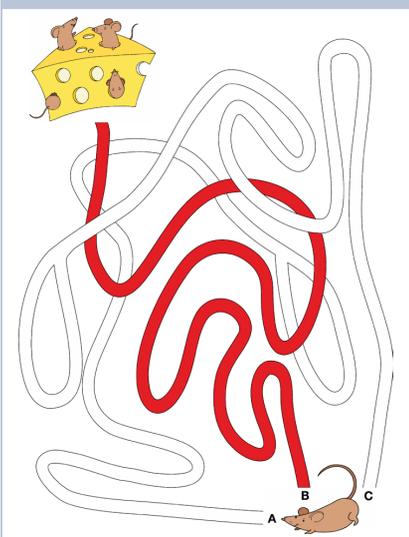
Fehlersuchbild



Sudoku 9x9

8	3	7	9	5	4	2	6	1
1	9	5	2	6	3	4	7	8
2	4	6	8	7	1	3	9	5
3	2	9	5	8	7	1	4	6
5	1	4	6	3	2	7	8	9
7	6	8	4	1	9	5	3	2
6	7	3	1	2	8	9	5	4
4	5	1	7	9	6	8	2	3
9	8	2	3	4	5	6	1	7

Der Weg zum Käse



Sudoku 4 x 4



2	1	4	3
4	3	2	1
1	2	3	4
3	4	1	2

Sudoku 4x4

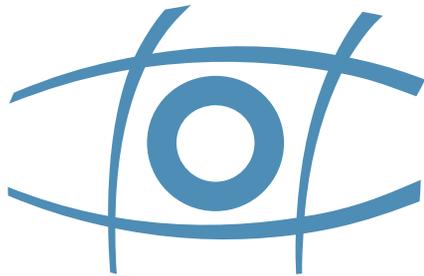
Obstsalat

☆ Zähle die Früchte ☆

Lösung

5	3	2	4	3
Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis	Ergebnis

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe



AUGENBLICK
R H E I N L A N D

- Wissenswertes aus der Augenheilkunde
- Weiteres Highlight aus den Städten unserer Standorte; Food-Trends & Lifestyle
- Vier-Augen-Gespräch mit Dr. Rosa Cifteli, FEBO
- und vieles mehr

Impressum

Herausgeber: MVZ Augenblick Rheinland GmbH
Kölnerstraße 41-43, 50321 Brühl
Telefon: 02232 92849-0

Internet: www.augenblick-rheinland.de

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts:
Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor
Dr. med. Johannes Esser

Medizinischer Inhalt:
Dr. med. Johannes Esser

Marketing Direktion:
Monika Wieczorek

Marketing Management:
Elke Lindenbach

Koordination:
Monika Wieczorek, Elke Lindenbach

Redaktion:
Elke Lindenbach

Graphische Gestaltung:
Elke Lindenbach,
sistig media | Agentur für digitales Marketing

Druck:
Elke Lindenbach über Flyer Alarm

Bildnachweise - AdobeStock: S. 1: pressmaster; S. 5, 6: Chris, BillionPhotos.com; S. 6: fizkes; S. 15: Olga; S. 22, 28: Ichumpitaz; S. 26, 27: Valua Vitaly; S. 28 : Jenny Sturm; vimarovi, AboutLife; S. 29: Yulia Furman, bit24; S. 30: Михаил Решетников; S. 25: Mapics; S. 31: ryanking999; Fotostudio Stephanie Kunde: S. 1; S. 4; S. 7-9; S. 12-13; S. 15-19; S. 21-23; S. 27; S. 31; S. 38; Fotostudio Samir El Kholy: S. 3; S. 10-11; Rösterei moccacafair: S. 1, S. 24-25; Pixabay: S. 20: Pixel_perfect; S. 21: OpenIcons; S. 22-23: PublicDomainPictures; S. 24-25: xx1983; S. 26-27: Bru-nO; S. 28-29: Pexels, PublicDomainPictures; S. 30-31: kropekk_pl



AUGENBLICK
RHEINLAND

IHR MVZ AUGENBLICK RHEINLAND

8 Praxis-Standorte

2 OP-Standorte

modernste Technik

erfahrene Ärzte

Folgen Sie uns auf

