

AUGENBLICK R H E I N L A N D

Für unsere Patienten KOSTENLOS







Abgestimmte Rundumversorgung für Ihre Augen



OP-Standorte mit eigenen Operateuren und OP-Teams



"Goldstandard"-Vorsorge in der Augenheilkunde



Modernste Diagnostik mit zertifiziertem Qualitätsmanagement



SIE WOLLEN DAS BESTE FÜR IHR AUGE. WIR AUCH.

FÜR SIE IM RHEINLAND

18 Ärzte

8 Standorte

2 OP-Standorte

् 🌀

Wir sind auch in Ihrer Nähe.

Augenblick Rheinland ist vertreten in: Bergheim, Brühl, Hürth, Köln-Nippes, Köln-Riehl, Pulheim, Weilerswist und Zülpich.

EDITORIAL



Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Die Sommerausgabe unseres Magazins ist wieder prall gefüllt mit vielen Themen rund um die schönsten Wochen im Jahr. Damit der Urlaub wirklich entspannt starten kann, geben wir Ihnen gerne einige Tipps an die Hand. Außerdem entführen zwei Kolleginnen aus dem Team Sie für einen kleinen Städtetrip nach Wien und München. Aber auch Themen rund um unser liebstes Sinnesorgan kommen natürlich nicht zu kurz. Wir erläutern Ihnen die Vorteile einer Bildschirmarbeitsplatzbrille und informieren über den optimalen UV-Schutz der Augen von Brillenträgern.

Das Vier-Augen-Gespräch mit einem unserer Teammitglieder ist seit Anbeginn des Magazins ein fester Bestandteil. In dieser Ausgabe freuen wir uns darauf, Ihnen Frau Manuela Bach, Kollegin am Standort Brühl, im Interview näher vorzustellen. Mit ihr haben unsere Patientinnen und Patienten häufig den ersten Kontakt, schließlich ist sie für die Terminierung zuständig,

sowohl telefonisch als auch persönlich. Eine Stellenanzeige mit dem Titel "Quasselstrippe gesucht" hat sie übrigens vor über drei Jahren glücklicherweise in unser Team gebracht. Manchmal führen auch ungewöhnliche Wege zum Ziel.

In diesem Sinne wünscht Ihnen das gesamte Team von Augenblick Rheinland interessante Einblicke mit unserer Sommerausgabe und eine entspannte Sommerzeit.

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

To lame, the





AUSZUBILDENDE (m/w/d) ZUR MFA GESUCHT!

Wir bieten engagierten Schulabsolventinnen und Absolventen an allen Standorten spannende und abwechslungsreiche Ausbildungsplätze in einem uneingeschränkt zukunftssicheren Beruf.

ZAHLREICHE BENEFITS WIE Z.B.



ONBOARDING MENTORING



FAIRE VERGÜTUNG



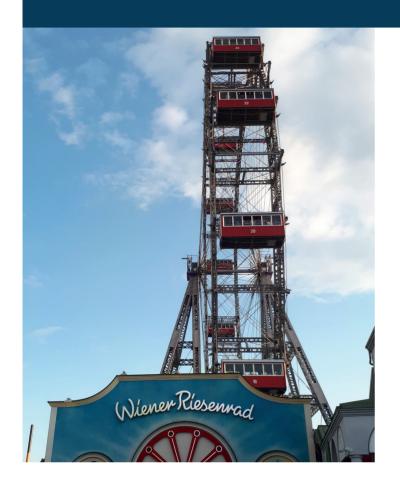
SPANNENDE AUFGABEN

Bewerbung über

www.augenblick-rheinland.de/karriere oder florian.becker@augenblick-rheinland.de



INHALT



Titelthema Seite 6

Großstadtliebe

Über ein verlängertes Wochenende eine europäische Metropole mit allen Sinnen genießen. Zwei Kolleginnen verraten ihre Geheimtipps für einen Abstecher nach Wien und München.

14	Urlaubsstart So gelingt er ganz entspannt	28	Sonne und Medikamente Ein gefährlicher Mix
18	Coole Hotspots Die besten Eisdielen	30	Sonnenschutz für Brillenträger Optische Sonnenbrillen
20	Vier-Augen-Gespräch Mit Manuela Bach	32	Sommercocktails Erfrischung mit und ohne Alkohol
26	Bildschirmarbeitsplatzbrille Lohnt sich die Anschaffung?	36	Hätten Sie´s gewusst? Warum wir blinzeln

Großstadtliebe - unsere Favoriten



Elke Lindenbach ist verliebt in den Wiener Schmäh

"Städtereisen haben ihren eigenen Charme. In wenigen Tagen alles aufsaugen, was eine Stadt zu bieten hat, sich treiben und inspirieren lassen…einfach überwältigend kann das sein, aber zugegebenermaßen auch anstrengend. Mein Lieblingsstädtetrip ging nach Wien, einmal in den Osterferien und dann noch mal im Sommer."

Beste Jahreszeit?

Zum ersten Mal waren wir gemeinsam in den Osterferien in Wien und ein Jahr später noch mal in den Sommerferien. Grundsätzlich muss ich sagen, dass es uns im Sommer noch besser gefallen hat, weil wir so die lauen Abende im Freien genießen konnten und die meiste Zeit zu Fuß oder auf dem Rad unterwegs waren. Wenn man aber gerne in den Stephansdom, in ein Museum gehen oder ein Konzert besuchen möchte, ist man wahrscheinlich sogar in den Wintermonaten besser aufgehoben. Besonders schön soll Wien auch in den Adventswochen sein, da es eine Vielzahl an außergewöhnlichen Christkindlmärkten gibt und die Stadt sich ganz besonders herausputzt. Das habe ich selbst noch nicht gesehen, mir aber fest vorgenommen.



GRÜSSE A



WIE LANGE SOLLTE MAN EINPLANEN?

EIN VERLÄNGERTES
WOCHENENDE, ALSO VIER
TAGE SIND SCHON SCHÖN,
UM DIE ZEIT DORT ZU
GENIESSEN. SICHER
KÖNNTE MAN AUCH
LÄNGER BLEIBEN ODER
EINFACH ÖFTER
HINFAHREN.



MVZ Augenblick Rheinland Kölnstr. 41-43

50321 Brühl

Wien



GANZ KLAR NATÜRLICH DER STEPHANSDOM. ABER MEINER MEINUNG NACH REICHT DIE AUSSENANSICHT. DAS DACH IST WIRKLICH SEHR CHARAKTERISTISCH UND LÄSST SICH AUCH VON EINER ROOFTOPBAR IN DER NÄHE BEWUNDERN (SIEHE WEITER UNTEN).

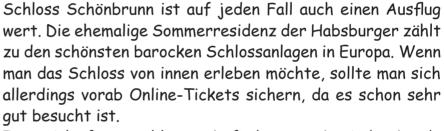


MVZ Augenblick Rheinland Kölnstr. 41-43 50321 Brühl Germanu

Weitere Sightseeing-Highlights auf unserer Liste









Sweet Merrories



Im weitläufigen Schlosspark findet man beeindruckende Statuen und Brunnen, das Palmenhaus, einen Irrgarten und natürlich den ältesten Tierpark Europas.





Aber ehrlich gesagt, sollte man Wien zu Fuß oder per Rad erleben. Einfach draufloslaufen und sich treiben lassen. Das besondere Flair der Stadt mit all den historischen Bauwerken bis hin zur modernen Architektur kann man so am besten genießen.

Was muss man auf jeden Fall gesehen/gemacht haben?

Mag jetzt vielleicht total dekadent klingen, aber wir fanden die Fiaker-Fahrt sehr schön. Normalerweise machen wir gerade solche angeblichen touristische have-to-dos, wie z.B. eine Gondelfahrt durch Venedig, nicht. Warum wir hier die Ausnahme gemacht haben, weiß ich gar nicht. Aber es hat sich gelohnt. Man sieht unglaublich viel, wird entschleunigt und im besten Falle hat man einen Städteführer an Bord, der einem mit dem typischen Wiener Dialekt, den ich sehr liebe, noch alles Wissenswerte mit auf den Weg gibt. Würde ich tatsächlich bei einem erneuten Besuch in Wien nochmal machen.

Auch sehr schön ist eine Abendfahrt auf der Alten Donau mit einem kleinen Elektroboot. In unserem Fall ließen wir die Männer ans Steuer und genossen bei einem Prosecco die Abendstimmung und das schimmernde Mondlicht...

Großstadtliebe - unsere Favoriten

Was kann man sich sparen?

Eine Fahrt mit dem Riesenrad muss man meiner Meinung nach nicht machen. Es ist schon sehr teuer, man steht ewig an und die Gondeln sind wirklich riesig. Um dann einen Blick über die Stadt zu erhaschen, muss man sich einen Platz am Fenster erkämpfen. Alles in allem, finden wir, kein Punkt auf der Liste. Der Prater an sich ist aber auf jeden Fall einen Besuch wert. Der weitläufige Park ist ein wunderschönes Erholungsgebiet mitten in der Stadt. Hier findet man auch den Wurstelprater, den die meisten von uns mit dem Begriff "Prater" verbinden. Dort locken viele Attraktionen, teilweise auch mit nostalgischen Fahrgeschäften, wie eben auch dem historischen Riesenrad. Durch das Areal zu schlendern hat schon was.



Wie komme ich in Wien von A nach B?

Wir haben in der Zeit mit der Vienna City Card den sehr gut ausgebauten Nahverkehr genutzt. Die Karte bietet neben der Gratisnutzung der öffentlichen Verkehrsmittel auch viele Ermäßigungen in Museen, bei Konzerten oder auch beim Shoppen.





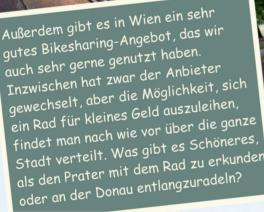












What else?

Das Hundertwasserhaus, sicher Wiens schönstes Wohnhaus, sollte man sich auch nicht entgehen lassen. Allein die begrünte Fassade ist ein absoluter Hingucker.

Die Mülleimer (österreichisch: Mistkübel) haben uns sehr amüsiert und ein eigenes kleines Fotoalbum bekommen

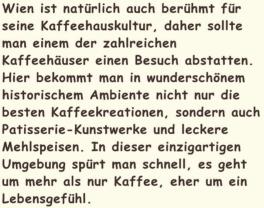


Wien



FUTTER STELLEN







Wer es lieber deftig mag, findet bestimmt im Sommer in einem der vielen Biergärten (hier übrigens Gastgärten genannt) etwas zur Stärkung. Im Prater lohnt sich zum Beispiel der Besuch im Schweizerhaus. Es gibt aber auch viele andere, teilweise eher klein und manchmal auch recht versteckt gelegene Oasen, wie z.B. das Glacis Beisl, an der Rückseite des MuseumsQuartiers.





Warum ist Wien auf jeden Fall eine Reise wert?

Kurz gesagt, Wien ist nicht umsonst seit Jahrzehnten eine der lebenswertesten Städte auf der Welt. Im Ranking der britischen "Economist"-Gruppe werden u.a. Gesundheitssystem, Bildung, Kultur und Infrastruktur von 173 Metropolen weltweit verglichen. Vielleicht haben wir als Kurztrip-Touristen mit vielen Punkten an den wenigen Tagen, die wir dort sind, keine Berührung. Aber es hat definitiv Einfluss auf die Menschen dort und das spürt man. Die Wiener sind entspannt, freundlich und geduldig mit uns Touristen. Außerdem hat mich die Sauberkeit der Stadt unglaublich beeindruckt. Dort hingen in den Bahnen Zeitschriften aus, die nicht zerstört oder geklaut wurden und es liegt kein Müll auf den Straßen. Ich glaube, da die Wiener ihre Stadt lieben, halten sie sie auch sauber und ordentlich. Außerdem ist diese Kombination aus wunderschönen historischen Gebäuden an jeder Straßenecke und der modernen Architektur eindrucksvoll.

Großstadtliebe - unsere Favoriten



München - by Julia Werner

"Mein Lieblingsstädtetrip ging im Winter nach München. Als ich aus dem Hauptbahnhof kam, wusste ich sofort, das ist meine Stadt. Liebe auf den ersten Blick sozusagen."



Wie lange sollte man einplanen?

Ich denke, vier Tage sind optimal, um sich in Ruhe diese wunderschöne Stadt anzuschauen. Länger geht natürlich immer.

Jahreszeit

Wir waren im Winter dort, es lag Schnee und die Stadt hatte einen ganz besonderen Zauber. Überall waren kleine Weihnachtsmärkte aufgebaut. Es hatte wirkliche etwas Magisches. Ich kann mir einen Besuch in München aber auch im Sommer absolut traumhaft vorstellen. Vor allem dann wären die Spaziergänge im Englischen Garten bestimmt wundervoll. Damit kommen wir aber auch im Winter direkt zum nächsten Thema – die Sightseeing Highlights.



MVZ Augenblick Rheinland Kölnstr. 41-43 50321 Brühl Deutschland

München



SIGHTSEEING HIGHLIGHTS

1.Englischer Garten 2.Marienplatz

3.Hofbräuhaus München

4.Pfarrkirche St. Peter

5.Kleine Marktplätze, wie der Viktualienmarkt oder der Karlsplatz Welches angebliche Sightseeing-Highlight kann man sich auch sparen?

Dazu fällt mir wirklich nichts ein, weil einfach alles in dieser wunderbaren Stadt sehenswert und ein Erlebnis wert ist.

Was muss man auf jeden Fall gesehen/ gemacht haben?

Die Münchener Innenstadt lädt mit ihrer Vielzahl an Geschäften absolut zum ausgiebigen Shopping ein, von Hermés, Armani und Dior bis hin zu H&M, Depot ist einfach alle dabei. Es empfiehlt sich wirklich, einfach mal entlangzuschlendern.

Mein absolutes To-Do ist auf jeden Fall das Hofbräuhaus München. Hier herrscht eine tolle Stimmung und es gibt wirklich leckeres Bier, auch wenn der Rheinländer gerne mal seine Nase rümpft. Man sollte es einfach mal probieren. Aber auch wenn man kein Bierliebhaber ist, lohnt sich ein Besuch, denn abends sorgt eine Live-Band für ausgelassene Stimmung.

Im Englischen Garten sollte die Eisbachwelle in jedem Fall auf der Sightseeing-Liste stehen. Dort wird ganzjährig gesurft, auch bei eisigen Temperaturen. Jeden Tag aufs Neue werden die Zuschauer mit halsbrecherischen Tricks begeistert.



Großstadtliebe - unsere Favoriten



München

Geheimtipp für den Citytrip

Das ist definitiv der Italiener am Viktualienmarkt "Casa Italia". Wirklich ein ganz besonderer Spot zum Essen, ganz klein und urig. Man sitzt zwischen Regalen und Frischetheken, an denen italienische Köstlichkeiten verkauft werden. Das Essen ist 1a mit Sternchen. Am Anfang denkt man vielleicht, es ist zu trubelig, um dort gemütlich zu essen, aber die anfängliche Skepsis verfliegt ganz schnell und wenn man sich darauf eingelassen hat, wird man nicht nur kulinarisch absolut verwöhnt. Dort herrscht einfach eine tolle Atmosphäre. Zur Weihnachtszeit lief dort auch passende Weihnachtsmusik. Als dann der Song "Last Christmas" kam, wurde die Lautstärke aufgedreht und alle sangen mit und applaudierten anschließend. Das war wirklich ein Gänsehautmoment, einfach unvergesslich, dieses warme Gefühl von Zusammenhalt hat mich tief berührt.



Warum ist München auf jeden Fall eine Reise wert?

München ist eine Stadt, die mich von Anfang an berührt hat. Schon als ich aus dem Hauptbahnhof kam und im verschneiten München stand, wusste ich sofort, dass ich mein Herz an diese bezaubernde Stadt und die Menschen dort verloren hatte. Die Städter dort sind auf ihre eigene Art und Weise sehr freundlich und nett. Wer Kultur, Shopping und gutes Essen liebt, ist in München goldrichtig. Vor allem in der Weihnachtszeit geht von dieser Stadt ein ganz besonderer Zauber aus, den man sich nicht entgehen lassen sollte.



MVZ Augenblick Rheinland

Kölnstr. 41-43

50321 Brühl

THE PROPERTY OF THE PARTY OF TH

Deutschland

Wie komme ich von A nach B?

Die Bahnanbindung in München ist super und vor allem auch verständlich für jeden.



Entspannter in den Urlaub



Urlaub kann auch Stress bedeuten, zumindest vorher und manchmal sogar währenddessen. Eigentlich fiebern wir den schönsten Wochen im Jahr immer schon lange vorher entgegen und können es kaum erwarten. Gäbe es da nicht noch so vieles zu erledigen: noch die passende Urlaubsgarderobe shoppen, Projekte im Job vorantreiben oder gar abschließen und jede Menge Deadlines. Sind die Wochen vor dem Urlaubsstart voller Termine, können wir aber gar nicht entspannt abschalten. Außerdem erhöhen sich die Erwartungen an den perfekten Urlaub mit jedem Termindruck. Eigentlich fast ein Teufelskreis. Aber da können wir gegenhalten. Wenn wir den ein oder anderen Punkt beachten, gelingt es uns bestimmt, viel entspannter in den Urlaub zu starten.

1. Spät und spontan zu höheren Preisen gebucht? Nicht Ärgern!

Natürlich weiß jeder von uns, dass Frühbucher-Rabatte häufig unschlagbar günstig sein können. Daher wäre es immer erstrebenswert, eine Reise so früh wie möglich zu buchen. Aber so planbar ist das Leben der meisten Menschen eben nicht. Im heutigen Berufsalltag ist gerade auch unsere Flexibilität gefragt und so manche Gelegenheit, endlich zu verreisen kommt dann eher spontan. Auch das kann schön sein und letztlich sollte man sich darüber freuen, dass man es doch noch geschafft hat, eine Urlaubsreise zu buchen. Sich über die höheren Kosten zu ärgern schmälert die Erholung erheblich. Die Situation lieber annehmen, wie sie ist und sich daran freuen, dass es doch noch in den Urlaub geht.



2. Urlaubsvorbereitung startet mit einer rechtzeitigen To-Do-Liste

Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude und die kann man schon einen Monat vor Urlaubsantritt

Zehn Tipps



ankurbeln.

Schließlich gibt es doch so einige Dinge, die wir vor dem Start noch erledigen müssen oder dürfen. Eine neue Badehose vielleicht oder die Strandlektüre besorgen. Damit nichts in Stress ausartet, am besten immer, wenn einem etwas einfällt, es auf die Liste setzen.

Und damit uns das Ganze nicht an unsere effizienten Workflow-Tools aus dem Büro erinnert, lieber einen schönen Block kaufen oder eine Kreidetafel nutzen. Dabei nicht allabendlich hoch konzentriert vor dem leeren Blatt sitzen, sondern einfach Gedanken zwischendurch sammeln.

3. Zwei Wochen vor Urlaubsbeginn einige Standardfragen klären

Brauche ich eine besondere Reiseversicherung, einen neuen Koffer und ist die vorhandene Kleidung auch geeignet für das Reiseziel? Wer kümmert sich während meiner Abwesenheit um die Blumen, die Post? Alles Fragen, die wir besser rechtzeitig vor dem Urlaub klären, damit auch Zeit genug bleibt, um in Ruhe noch entsprechende Arrangements zu treffen und fehlende Utensilien zu besorgen.

4. Nicht alle Aufgaben im Job auf die letzten Tage vor dem Urlaub schieben

Priorisieren, delegieren und vor allem langfristig planen, wo immer möglich sind das A und O eines entspannten Urlaubsstarts. Wenn alle Kollegen rechtzeitig Bescheid wissen, wann sie welche Aufgaben übernehmen sollen, gibt es für alle Seiten weniger Stress. Manche Aufgaben lassen sich eventuell auch direkt übergeben, damit kein Chaos entsteht und andere Punkte können auch auf Verschiebung geprüft werden.



5. Gleiches gilt für private Termine und Aufgaben

Noch schnell einen Check-Up-Termin beim Arzt erledigen und für die Steuererklärung als Deadline den beginnenden Urlaub setzen? Besser nicht! Wer sich vor dem Urlaubsstart mit zusätzlichen Terminen überhäuft, kann wirklich nicht erwarten, dann entspannt starten zu können. Wir alle neigen dazu, uns vor allem unangenehme Termine und Aufgaben direkt vor den Urlaub zu legen, vielleicht weil wir uns so mit der freien Zeit zusätzlich belohnen wollen, aber das ist Unsinn. Den Urlaub haben wir uns sowieso verdient und häufig ist es sogar besser, lästige Pflichten ausgeruht anzugehen.

Entspannter in den Urlaub



6. Genau definieren, für wen man wann und wie erreichbar ist

Am besten für niemanden, aber das geht manchmal leider nicht. Sollte dem so sein, dass man auch im Urlaub beruflich greifbar sein muss, werden vorab feste Zeiten vereinbart. Und außerhalb dieser kurzen (!) Zeitspannen ist Urlaub angesagt, sonst nichts!

7. Sich selbst Regeln setzen und das Smartphone auf Urlaub stellen

Und damit kommen wir zum allgemeinen Punkt der Handynutzung im Urlaub. Natürlich wäre es ein bisschen viel verlangt, ganz auf das Smartphone zu verzichten, zumal die kleinen Begleiter zumeist die Kamera oder den Musik Player ersetzen. Aber es hilft in jedem Fall, sich vorab genau zu überlegen, wozu man das Handy nutzen möchte. Und es schadet auch gar nicht, die Push-Benachrichtigungen auszuschalten oder alle Social-Media-Apps für diese Zeit mal vom Startbildschirm zu verbannen. Am Anfang mag sich das komisch anfühlen, aber es dauert oft nicht lange, bis man nichts vermisst und so mancher hält an diesen Einstelligen auch danach fest.



Zehn Tipps

8. Allermindestens einen Tag vor Abreise frei nehmen

Besser wäre sicher direkt ein paar Tage früher frei zu nehmen, aber ein Tag sollte es mindestens sein. Niemand kann erwarten, von jetzt auf gleich aus dem Alltags- in den Entspannungsmodus wechseln zu können. Da legt man nicht einfach den Schalter um. Wenn wir uns die Zeit langsam im Urlaub anzukommen nicht nehmen, laufen wir Gefahr, die Hälfte der Zeit schon zu verpassen und zu vergeuden. Erst einmal runterkommen, die Vorfreude genießen, schon mal mit dem dortigen Wetter und möglichen Aktivitäten beschäftigen und sich allmählich auf die schönsten Wochen im Jahr einstimmen.



9. Keine zu hohen Erwartungen an die schönsten Wochen im Jahr stellen

Vor allem, wenn der letzte Urlaub schon länger zurückliegt oder man als mehrköpfige Familie unterwegs ist, neigt man dazu, allzu hohe Erwartungen an diese wenigen Wochen im Jahr zu haben. Jeder möchte das Optimum für sich herausholen und hat

häufig konkrete Vorstellungen, wie es sein soll. Damit kann nicht mal der Traum-Urlaub schlechthin mithalten. Daher gilt es nicht nur für Familien, sich vorher über die Erwartungen klar zu werden und auszutauschen. Und jeder sollte sich im Klaren darüber sein, dass es vielleicht auch unangenehme Überraschungen geben und der Sonnenschein nicht mitgebucht werden kann. Einfach mal auf sich zukommen lassen, wie es sein wird und jede Situation annehmen, wie sie ist. Wenn wir nicht mit dem perfekten Urlaub rechnen, erhöhen wir die Chancen, dass er wirklich gut wird!

10. Sich selbst nicht zu wichtig nehmen

Auch wenn wir uns das manchmal kaum vorstellen können, die (Berufs-) Welt verkraftet es ganz gut, wenn wir mal für ein paar Wochen abtauchen. Ja, eventuell läuft nicht alles so glatt, aber in eine Katastrophe wird es deshalb nicht münden. Auch wenn wir gerne von uns glauben, wir seien nicht zu ersetzen, sind wir es meistens doch…zumindest für eine überschaubare Zeit. Und das ist auch gut so!



Coole Hotspots



Spätestens wenn die Temperaturen in die Höhe schnellen und die Sonne vom strahlend blauen Himmel lacht, freuen wir uns auf die ein oder andere Kugel Eis. Manch einer macht hier gerne Experimente und rümpft über Vanille und Schokolade eher die Nase, andere genießen lieber das Traditionelle. Für beide Eisliebhaber haben wir einige besondere Eisdielen herausgepickt.

Köln

In der Bar Schmitz auf der Aachener Straße in Köln wird das Eis aus besten Bio-Zutaten natürlich selbst gemacht. Hier finden Eisliebhaber in einem besonderen Ambiente so ausgefallene Sorten wie Apfel-Walnuss, Schoko mit Popcorn oder Florentiner Caramel. Alles, was nicht alltäglich ist, aber unsere Rezeptoren auf geschmackvolle Art und Weise ein bisschen herausfordert. Für Veganer findet sich auch eine große Auswahl an köstlichen Sorbets.

Bar Schmitz
Aachener Straße 34
50674 Köln
Tel. 0221 133 898
https://salonschmitz.com/bar

Weiteren außergewöhnlichen Hochgenuss erwartet Eisliebhaber in der deutschen Eismanufaktur Keiserlich.

Alle Zutaten für das hausgemachte Eis stammen aus kontrollierter Landwirtschaft, wenn möglich sogar frisch aus der Region. Auf künstliche Zusätze wird natürlich verzichtet. Nur mit besten Zutaten wird in traditioneller Handwerkskunst mit viel Liebe und

Sorgfalt ein ganz besonderer Eisenguss gezaubert. Hierbei liegt das Geheimnis auch der außergewöhnlichen Kompositionen, wie Himbeer-Cheesecake und Tonkabohne in überlieferten Rezepturen traditioneller Eismacher und besonders frischen Zutaten.

Mittlerweile gibt es 5 Standorte der Eismanufaktur Keiserlich in ganz Köln verteilt.

Die besten Eisdielen in der Umgebung

Keiserlich – Deutsche Eismanufaktur

Sülz Wittekindstr. 42 50937 Köln-Sülz Hermeskeiler Platz 4 50935 Köln-Sülz Köln-Innenstadt (Agnesviertel) Neusser Platz 2 50670 Köln

Köln-Junkersdorf Kirchweg 134 50858 Köln-Junkersdorf Manufakturverkauf-Marsdorf Horbeller Str. 10-14 50858 Köln

https://keiserlich.com/

Wer es eher traditionell mag, ist im familiengeführten Nippeser Eiscafé Engeln perfekt aufgehoben. Bereits seit 1953 gibt es hier in dritter Generation köstliche Eiskreationen zum Dahinschmelzen. Dabei wird nicht viel experimentiert, es gibt Klassiker in allerfeinster Qualität, wie zum Beispiel Vanille, Schokolade oder Erdbeere. Familie Engeln verzichtet bewusst auf Experimentelles, weil deren Überzeugung nach, die Qualität des Eises unter zu vielen Zutaten leidet. Der große Andrang, nicht nur an heißen Tagen, bestätigt diese Einstellung.

Aber am besten überzeugt man sich einfach selbst bei einem Besuch davon und lässt sich von den zartschmelzenden Köstlichkeiten verführen.

Eis-Engeln Cranachstraße 22 50733 Köln Tel. 0221 738341



Pulheim

Und wo holen sich die FC Spieler eine kugelige Erfrischung? In einem weiteren Familienbetrieb im Herzen von Pulheim zum Beispiel. 1989 eröffnete Alessandro La Luna die Eisdiele. 2016 stieg sein Sohn Domenico, ein gelernter Koch, in den Familienbetrieb mit ein. Ein Dream-Team, das sich perfekt ergänzt und die Leidenschaft für den kühlen Genuss teilt. Nicht nur die Pulheimer schätzen die freundliche Atmosphäre und das leckere Eis. Auch viele Ausflügler kommen gerne auf einen Espresso oder eine Kugel Pistazien-Eis vorbei.

La Luna Rathausstraße 3 50259 Pulheim Tel. 02238 81845

Manuela Bach im Interview



KURZPORTRÄT

In unserem Vier-Augen-Gespräch stellen wir Ihnen unsere Mitarbeitenden bei Augenblick Rheinland vor.

Manuela Bach ist bereits seit Februar 2020 in unserer Praxis am Standort Brühl für die Terminierung zuständig. Sie kümmert sich um alle Anfragen, die uns per Telefon, Mail oder über das Kontaktformular erreichen. Aber viele kennen sie auch vom persönlichen Gespräch vor Ort, wenn es um Termine geht. Gerade dieser persönliche Kontakt liegt ihr am Herzen und macht den besonderen Reiz in ihrem Job aus, wie Frau Bach uns in diesem Interview verrät.

Sie ist ein absoluter Familienmensch, verheiratet, hat zwei erwachsene Töchter und lebt mit ihrem Mann und vier Hunden in Wesseling.

Redaktion:

Sie sind am Standort Brühl für die Terminvergabe zuständig, sowohl am Telefon als auch per Mail, aber auch persönlich vor Ort. Wie organisieren Sie sich, um alle drei Aspekte unter einen Hut zu bekommen?

Manuela Bach:

Ich fange jeden Morgen etwas früher an, um zuerst alle eingegangenen Mails zu prüfen und zu beantworten. So können Notfallpatienten und alle wichtigen Punkte zügig angenommen und bearbeitet werden.

Die telefonische Terminierung startet ab 08.30 Uhr. Meist steht das Telefon nicht lange still, aber wann immer ich ein bisschen Luft habe, prüfe und bearbeite ich wieder den elektronischen Posteingang.

Aber die oberste Priorität hat immer der Patient oder die Patientin, die vor mir steht. Wenn ich natürlich gerade in einem Telefonat bin, vergeben auch die Kolleginnen und Kollegen am Empfang persönlich die Termine. So leiten wir auch die Patientenströme und vermeiden eine allzu lange Schlange an der Terminierung und am Empfang. Für Telefongespräche braucht man in der Regel immer etwas mehr Zeit und Ruhe. Da ist es wichtig, das Umfeld nach Möglichkeit auszublenden, um sich voll und ganz auf den aktuellen Gesprächspartner konzentrieren zu können. Das ist sicher nicht immer leicht, wenn es trubelig und laut ist. Hier kommen mir meine Stressresistenz und meine Erfahrung auf dem Gebiet zugute. Beides hilft mir, mich auf den Punkt zu konzentrieren und erleichtert auch die Einschätzung einer Person oder der Situation.

Redaktion:

Was reizt Sie besonders an Ihrem Job?

Manuela Bach:

Ehrlich gesagt, mag ich den Trubel und den posi-

tiven Stress.

Außerdem treffe ich in meinem Job auf Menschen unterschiedlichster Art und Herkunft. Diese Vielfalt schätze ich ganz besonders. Zu mir kommen einfach alle; denn jeder braucht erst einmal einen Termin. Jeder Tag ist daher neu, es gibt keine klassische Routine, die einfach abgespult wird; denn Menschen sind nicht vorhersehbar. Und genau das mag ich an meinem Job. Ich würde nichts Anderes machen wollen.



Redaktion: Was ist Ihnen in dabei wichtig?

Manuela Bach:

Das Wichtigste ist mir, den Menschen so anzunehmen, wie er ist. Die Person, die vor mir steht oder die ich am Telefon habe, ist nicht eine Nummer oder eine Patienten ID, sondern in allererster Linie Mensch, mit allem, was dazu gehört.

Redaktion:

Was haben Sie vor Ihrer Tätigkeit bei uns gemacht?

Manuela Bach:

In meiner bisherigen beruflichen Laufbahn war ich in der Selbstständigkeit unseres Familienun-

ternehmens für das Büromanagement zuständig. Nach der Selbstständigkeit habe ich mich in einem Autohaus für Kundenzufriedenheit und Marketing eingesetzt. Auch in der Druckerei, bei der ich im Anschluss tätig war, gehörte der direkte Kundenkontakt am Empfang und am Telefon zu meinen Aufgaben. Das hat mir auch sehr viel Freude gemacht, aber das tägliche Pendeln nach Köln war sehr anstrengend. Das war der Grund, weshalb ich mich damals nach einer neuen Stelle umgeschaut habe.

Redaktion: Und wie sind Sie dann zu uns gekommen?

Manuela Bach:

Ach das war eigentlich ganz lustig. Eine Freundin von mir wusste, dass ich mich umschauen wollte und wurde auf Facebook auf eine Stellenanzeige des MVZ aufmerksam "Quasselstrippe gesucht" und rief mich mit den Worten an: Die suchen Dich! Genau mit diesen Worten habe ich mich dann auch im ersten Telefonat hier vorgestellt. Die Chemie passte sofort und dann habe ich schnell hier angefangen. Ich hatte auch schon immer eine hohe Affinität zur Medizin und wollte gerne in diesem Bereich arbeiten. Daher ist der Job hier genau das, was ich immer gesucht habe. Ich habe das Gefühl, endlich angekommen zu sein.



Redaktion:

Es gibt bestimmt auch Situationen, die nicht immer einfach sind. Wie gehen Sie zum Beispiel mit gereizten Patienten und Zeitdruck um?

Manuela Bach:

Grundsätzlich muss ich, wie viele andere auch, feststellen, dass die Zeiten für uns alle nicht einfach waren oder sind. Die Pandemie, der Ukraine-Krieg, die Inflation, das alles zerrt an unseren Nerven. Daher finde ich es immer ganz wichtig, den ganzen Menschen zu "lesen", mit dem ich gerade Kontakt habe. Was beschäftigt ihn oder sie wirklich gerade. Dazu habe ich gelernt, immer zwischen den Zeilen zu lesen, die Körpersprache der Menschen zu deuten und Situationen sehr schnell erfassen zu können. Das sind einfach Erfahrungswerte und ich schätze mich selbst als sehr empathisch ein, was auch Kolleginnen und Kollegen häufig bestätigen. Das alles macht es mir einfacher, ein Gespür für die besonderen Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten zu haben und hilft mir auch dabei, manche Äußerungen mir gegenüber nicht persönlich zu nehmen oder schwierige Situationen zu entschärfen

Redaktion:

Kleine und große Auszeiten sind wichtig, um abzuschalten und Kraft zu tanken. Wie gelingt Ihnen das am besten?

Manuela Bach:

Wir besitzen einen wunderschönen Camper und sind viel damit unterwegs. Ich würde sagen fast jedes zweite Wochenende tauchen wir mal ab. Wir haben beide das Glück freitags nicht lange arbeiten zu müssen, so dass wir uns schon früh am Nachmittag auf den Weg machen können. Die Entspannung beginnt meistens, sobald wir losrollen. Dafür muss man auch nicht weit wegfahren. Es gibt so wunderschöne Ecken in der Eifel oder an der Mosel.

Jetzt waren wir gerade erst in Maria Laach und haben die Vulkanlandschaft genossen. Wenn wir unseren Jahresurlaub machen, auch mit dem Camper versteht sich, dann fahren wir auch weiter weg.



Redaktion: Gibt es ein dann ein Lieblingsziel?

Manuela Bach:

Kroatien ist eines unserer liebsten Ziele. Direkt an der Küste. Das Meer, die Strände einfach wunderschön und zum Verlieben. Wir bleiben dann auf einem Campingplatz und erkunden die Gegend mit unseren E-Bikes, übrigens mit Anhänger für die Hunde. Hier können wir allerdings nur zwei unserer vier Hunde mitnehmen, da es gerade für den Scottish Deerhound einfach zu heiß in Kroatien ist. Und damit sie in der Zeit einen Gefährten hat, lassen wir unsere älteste Hündin auch Zuhause. Die Kinder kümmern sich dann um die beiden. Das ist so besonders schön an unserem zweiten Lieblingsurlaubsziel, nämlich Holland. Da kommen dann alle mit.

Redaktion: Alle heißt, auch die beiden Töchter?

Manuela Bach:

Unsere jüngste Tochter und ihre Partnerin begleiten uns schon mal gerne über ein verlängertes Wochenende. Hauptsächlich sind mein Mann und ich aber eher zu zweit unterwegs und genießen auch unsere Zweisamkeit.

Redaktion:

Welchen Stellenwert haben Familie und Freunde für Sie?

Manuela Bach:

Wie Sauerstoff zum Atmen...Nein wirklich, ohne Familie und Freunde würde bei mir gar nichts gehen. Das bedeutet mir alles! Ich bin wirklich ein Familienmensch und liebe die traditionellen Familienfeste, wie Weihnachten, die dann im ganz großen Kreis bei Opa und Oma gefeiert werden. Das gibt mir so viel Wärme und Halt. Davon kann man ewig zehren.



Redaktion:

Was ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste, was man seinen Kindern mit auf den Weg geben kann?

Manuela Bach:

Der Satz "Das Leben ist kein Ponyhof" beinhaltet schon fast alles, meiner Meinung nach. Es heißt, du musst dein Leben selbst in die Hand nehmen

und was du erreichen möchtest, musst du dir erarbeiten. Aber letztlich stehen dir mit dieser Einstellung auch alle Türen offen, solange du es wirklich willst und alles dafür tust.

Es ist vielleicht nicht immer einfach, aber wenn man es schafft, auch aus negativen Erfahrungen etwas Positives zu ziehen, kann man auch aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen. Seinen Weg muss man selbst wählen und gehen, auch wenn der eventuell nicht immer gerade verläuft, sollte man das Ziel nicht aus den Augen verlieren.



Redaktion:

Wir haben eben schon von vier Hunden gehört, die auch zur Familie gehören. Das ist auch eher ungewöhnlich, oder?

Manuela Bach:

Kann schon sein. Uns zieht das Ungewöhnliche und Besondere einfach an. Das sieht man auch an der jeweiligen Rasse unserer Tiere. Unsere älteste Hundedame ist immerhin schon 14 Jahre alt und ein Bolonka Zwetna, ein russischer Schoßhund im wahrsten Sinne des Wortes; denn im 14. Jahrhundert fungierten diese kuschelig weichen Hunde quasi als lebende Wärmflasche und wärmten den adeligen Frauen den Schoß. Dann gehören zu unserem Rudel noch ein Scottish Deerhound, und zwei Xoloitzcuintle, das ist eine mexikanische Ur-Rasse.

Redaktion:

Wie funktioniert das im Alltag, wenn beide berufstätig sind?

Manuela Bach:

hen das nur Tierbesitzer....

Mein Mann geht morgens früh die erste Runde mit den Hunden und ich fahre in der Mittagspause immer nach Hause, um mich um sie zu kümmern. Aber am frühen Nachmittag ist mein Mann dann auch schon wieder zurück, da er sehr früh anfängt. So funktioniert das sehr gut. Übrigens lassen wir ihnen immer leise das Radio an, damit sie ein bisschen Unterhaltung haben. Wahrscheinlich verste-



Redaktion:

Sind Sie ein Morgenmensch oder eher eine Nachteule?

Manuela Bach:

Definitiv eine Lerche! Ich liebe es, morgens den Sonnenaufgang zu genießen. Ich finde, dann riecht der Tag ganz anders, so frisch und bereit für das, was da kommt.



Redaktion:
Wie sieht die erste Stunde des Tages bei Ihnen aus?

Manuela Bach:

Die beginnt immer mit der Schlummertaste...noch 10 Minuten in Ruhe liegenblieben und erst mal wach werden. Dann brauche ich das Radio. Auch schon im Bad. Ich muss einfach wissen, was um mich herum los ist und was es Neues gibt.

Auf Frühstück und Kaffee verzichte ich, aber ausgiebiges Hundekuscheln steht immer auf dem Programm. Während ich mich fertig mache, lasse ich alle noch mal kurz raus. Ihre ausgiebige Runde hatten sie ja schon mit meinem Mann. Und dann mache ich mich auf den Weg zur Arbeit.

Redaktion:

Wie verbringen Sie am liebsten Ihre Freizeit?

Manuela Bach:

Na ja, in erster Linie mit den Tieren. Ich beschäftige mich viel mit ihnen, da ständige Kommunikation wichtig ist. Sie lernen von unserer Körpersprache. Und mir gibt es einfach Ruhe und Kraft. Außerdem treffen wir uns gerne mit der Familie und/oder Freunden und verreisen mit unserem Camper.

Redaktion:

Welches Buch, welcher Film oder welche Musik hat Sie am meisten beeinflusst?

Manuela Bach:

Ganz klar der Film "Pretty Woman" und zwar nicht wegen der romantischen Geschichte. Die Kernaussage des Films ist für mich viel mehr: Du kannst alles erreichen, wenn Du dafür kämpfst. Dann kannst Du immer noch alles in eine andere Richtung lenken, als die, von der du dachtest, sie sei für dich vorgegeben.

Redaktion:

Welchen Künstler oder Künstlerin würden Sie gerne mal persönlich kennenlernen und was würden Sie ihn oder sie fragen?

Manuela Bach:

Den Sänger und Schauspieler Marius Müller-Westernhagen! Seine Texte haben mich schon als 16-Jährige angesprochen und bewegt. Wenn man genau hinhört, spiegelt man sich darin wider. Ich würde ihn gerne fragen, wie er es geschafft hat, so

bodenständig zu bleiben, fern ab von Skandalen und Abgehobenheit.

Redaktion:

Zum Abschluss würde uns noch interessieren, wenn Sie drei Wünsche frei hätten, was wäre das?

Manuela Bach:

Mein erster Wunsch wäre, dass ich mit meinem Mann gesund alt werden kann. Ich möchte einfach noch viel Zeit mit ihm genießen können.

Mein zweiter Wunsch wäre, dass meine Kinder immer für sich die richtige Entscheidung treffen. Der letzte Wunsch ist etwas, das uns zurzeit alle bewegt: Ich wünsche mir Frieden!

Redaktion:

Das sind Gedanken, die wohl jeden von uns bewegen. Vielen Dank für dieses sehr persönliche und offene Interview. Es hat großen Spaß gemacht, zu sehen, mit wie viel Leidenschaft und Herzlichkeit Sie Ihren Job bei uns ausfüllen und so viel Privates dabei zu erfahren.

In der nächsten Ausgabe

Dr. Sabine Wissel im Vier-Augen-Gespräch



In der nächsten Ausgabe...

... führen wir mit Dr. Sabine Wissel, Standortleitung unserer Praxis in Köln-Riehl, ein Vier-Augen-Gespräch. Sie hat die dortige Praxis aufgebaut und ist darüber hinaus auch unsere leitende Operateurin in Köln. Seit 2012 gehört Frau Dr. Wissel bereits zum Ärzteteam um Dr. Esser und sammelte internationale Erfahrungen in Lissabon, Luzern und Santa Cruz.

Lohnt sich eine Bildschirmarbeitsplatzbrille?



Nicht nur Brillenträger fragen sich immer wieder, brauche ich bei der Computerarbeit wirklich eine spezielle Sehhilfe. Studien zufolge, arbeitet inzwischen jeder dritte zwischen 40 und 60 Jahren täglich mehr als 4 Stunden am Computer und das in fast allen Bereichen. Auch nach Dienstschluss haben unsere Augen längst nicht Feierabend. Die Smartphonenutzung, das Tablet oder der Fernseher verlangen weiterhin Höchstleistung. Möglichkeiten zur Entspannung bietet unser Freizeitverhalten kaum.

Gleitsichtbrille vs. Bildschirmarbeitsplatzbrille

Aber reicht eine normale Gleitsichtbrille nicht völlig aus? Schließlich decken diese Sehhilfen den Nahbereich und auch die Fernsicht ab. Aus zwei Gründen eigenen sich Gleitsichtbrillen nicht als Ersatz für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille: Die Nahsicht ist auf ca. 40 cm eingestellt. Das ist die optimale Entfernung, wenn wir zum Beispiel entspannt in der Zeitung blättern oder ein Buch lesen. Ein Monitor befindet sich in der Regel aber ca. 70 bis 100 Zentimeter weit von unseren Augen entfernt. Wir versuchen also verkrampft näher an den Bildschirm heranzurücken. Unsere Au

gen werden trocken, da wir bei dem ständigen Versuch unsere Augen auf diese ungewöhnliche Distanz einzustellen, angestrengt schauen ohne zu blinzeln. Die Folge: Der Tränenfilm reißt auf und die Augenoberfläche trocknet aus. Außerdem neigen wir beim Tragen einer Gleitsichtbrille am PC dazu, den Kopf in den Nacken zu legen, um mit dem unteren Bereich, dem Lesebereich der Brille, den Bildschirm zu erfassen. Diese unnatürliche Haltung führt zwangsläufig zu Verspannungen und damit zu Nacken- und Kopfschmerzen. Auch eine klassische Lesebrille hilft hier nicht weiter.



Bildschirmarbeitsplatzbrille vs. klassische Gleitsichtgläser



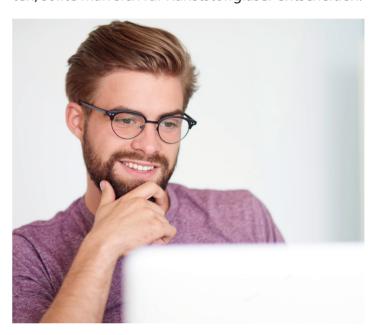
Vorteile einer Bildschirmarbeitsplatzbrille

Der große Vorteil der Bildschirmarbeitsplatzbrillen liegt darin, je nach Anspruch, verschiedene Bereiche abdecken zu können. Für Arbeitnehmer, die fast ausschließlich am Computer arbeiten und deren Blick nur selten vom Bildschirm abschweift, reicht eine schlichte Einstärkebrille aus, die optimal auf die Entfernung zum Monitor eingestellt ist.

Die meisten unter uns möchten aber den Bildschirm und die zu lesenden Dokumente scharf im Blick haben. Hier eignet sich eine Zweistärkenbrille. Dabei ist die obere Hälfte der Gläser auf den Monitor eingestellt und die untere auf den Nahbereich zum Lesen. Anders als bei klassischen Gleitsichtbrillen, gibt es hier keinen Übergangsbereich, von dem manchen schwindelig wird. Selbst drei unterschiedliche Entfernungen können mit einer Bildschirmarbeitsplatzbrille ideal abgedeckt werden. Hier befindet sich im oberen Teil der Gläser ein Feld für weitere Entfernungen, damit man seinen Gesprächspartner deutlich sehen kann, einen größeren mittleren Bereich, für die Entfernung zum Monitor und einen unteren Bereich, der als Lesebrille fungiert.

Darauf sollte man noch achten

Entspiegelte Gläser sind in jedem Fall von Vorteil, da es gerade in Büroräumen, zahlreiche Lichtquellen aus den unterschiedlichsten Richtungen gibt. Um das Gewicht der Bildschirmarbeitsplatzbrille leicht zu halten, sollte man sich für Kunststoffgläser entscheiden.

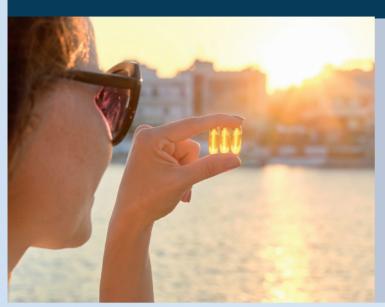


Darüber hinaus kann eine entsprechende Brille auch das schädliche blaue Licht der Monitore herausfiltern. Blaulicht lässt uns nachts nicht schlafen, steht aber auch im Verdacht, die Netzhaut anzugreifen und altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu begünstigen.

Viele Arbeitgeber bezuschussen spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrillen – es lohnt sich daher, beim Chef nachzufragen. Voraussetzung ist natürlich, dass die Sehhilfe für die Arbeit erforderlich ist, und die private Brillenversorgung nicht ausreicht.

In unserer speziellen Optikersprechstunde bekommen Sie die optimale Beratung und können sich bei Bedarf ein entsprechendes Attest ausstellen lassen. Sprechen Sie uns einfach an und fragen Sie gerne nach einem Termin.

Sonne und Medikamente – ein riskanter Mix



Wer im Sommer Medikamente nehmen muss, sollte den Beipackzettel noch gründlicher lesen und darauf achten, ob bei den Nebenwirkungen Lichtempfindlichkeit, häufig unter dem Oberbegriff "Photosensibilisierung", angegeben wird. Einige Medikamente enthalten Wirkstoffe, die sich in der Haut anreichern und in Verbindung mit Sonnenlicht sehr unangenehme und schmerzhafte Hautreizungen entwickeln können. Häufig reichen dann auch schon kurze, ungeschützte Aufenthalte in der Sonne, um Hautrötungen, juckende Bläschen oder auch großflächigen Ausschlag zu verursachen.

Welche Medikamente lösen photosensitive Reaktionen aus?

Allen voran sind bestimmte Antibiotika aus der Gruppe der Tetrazykline (Doxycyclin, Oxytetrazyklin, Tetracyclin, Minocyclin) betroffen. Aber auch andere Präparate mit ganz unterschiedlichen Wirkstoffen und aus den verschiedensten Anwendungsgebieten können in Verbindung mit Sonnenlicht Hautreizungen verursachen, wie z.B. harntreibende, entzündungshemmende Medikamente oder auch Blutdrucksenker und pflanzliche Produkte, wie Johanniskraut. Hinweise zu einer möglichen Verstärkung der Sonnenempfindlichkeit sind im Beipackzettel der Arzneimittel aufgeführt. Bei Rückfragen stehen natürlich der behandelnde Arzt oder die Ärztin mit Rat und Tat ebenso zu Seite, wie die Mitarbeitenden der Apotheke.

Vorbeugung photosensitiver Reaktionen

Natürlich wäre es in dieser Zeit am sinnvollsten, die Sonne ganz zu meiden. Aber wir alle wissen, das lässt sich nicht immer konsequent umsetzen. Also was tun? Bei Sonnencreme ist grundsätzlich der Hauttyp entscheidend, aber im Falle einer Medikamenteneinnahme ist es besonders sinnvoll, einen höheren Lichtschutzfaktor zu wählen. Am besten man verwendet Lichtschutzfaktor 50+. Auch Kleidung schützt vor Sonneneinstrahlung, aber nicht jedes Langarm-Shirt oder jede lange Hose weist einen höheren Lichtschutzfaktor auf. Ein dünnes, vielleicht schon fadenscheiniges und verschwitztes T-Shirt erfüllt nicht mal mehr den Lichtschutzfaktor 4. Spezielle Prüfsiegel, z.B. UV-Standard 801, geben hier Sicherheit, da manche Stoffe die schädlichen UV-Strahlen fast ungehindert passieren lassen.



Sonne und Medikamente – ein riskanter Mix

Kopfbedeckungen spenden der besonders empfindlichen und exponierten Haut am Scheitel, an den Ohren und der Nase Schatten. Gerade die Kopfhaut kann mit herkömmlicher Sonnencreme nicht geschützt werden. Hier haben wir einen besonderen Tipp: In unserem Augenservice erhalten Sie mineralisches Sonnenschutzpuder, das auch auf den Haaren und der Kopfhaut angewendet werden kann, ohne lästige Rückstände zu hinterlassen. Unsere Kosmetikerinnen beraten Sie gerne.



Was hilft, wenn alle vorbeugenden Maßnahmen zu spät kommen?

Wenn die Haut bereits mit einem Ausschlag reagiert hat, sollte durch einen Arzt geklärt werden, ob es sich tatsächlich "nur" um eine Photoreaktion handelt und nicht vielleicht doch eher um eine Allergie gegen das eingenommene Medikament. Ein Hinweis hierauf kann sein, dass sich der Ausschlag nicht erst nach dem Sonnenkontakt gebildet hat, sondern schon vorher aufgetreten ist oder an Hautstellen, die bedeckt waren. In diesem Fall muss das Medikament wahrscheinlich abgesetzt und durch ein anderes ersetzt werden.

Diese Umstellung sollte aber nie ohne ärztlichen Rat erfolgen. Selbstdiagnose und -behandlung sind hier, wie so häufig, völlig fehl am Platz und können auch gefährlich sein.



Handelt es sich bei dem Ekzem tatsächliche um eine photosensitive Reaktion, hilft bei leichteren Fällen eine kühlende Hautlotion mit Aloe Vera. Sollte das nicht ausreichen, können auch eine leicht kortisonhaltige Creme und Tabletten gegen Allergien oder

entzündungshemmende Medikamente der angegriffenen Haut helfen und den Juckreiz lindern. Das langsame Abklingen von Pigmentflecken lässt sich mit Cremes, die Thiamidol enthalten, etwas unterstützen.

Und für die folgende Zeit der Medikamenteneinnahme heißt es auf jeden Fall, die Sonne meiden, so schwer es einem auch fallen sollte.



Sonnenbrille in Sehstärke



Es gibt einige Möglichkeiten auch die Augen von Brillenträgern vor schädlichem UV-Licht zu schützen: Sie können zum Beispiel auf Kontaktlinsen ausweichen und ein eine ganz klassische Sonnenbrille nutzen oder direkt selbsttönende Sehhilfen oder Kontaktlinsen verwenden. Kontaktlinsen schützen aber nicht vor Wind oder kleinen Sandkörnern am Strand. Hier haben Brillengläser also auch noch eine smarte Zusatzfunktion. Warum also nicht lieber auf optische, oder auch verglaste Sonnenbrillen zurückgreifen. Sie schützt wie jede "normale" Sonnenbrille vor UV-Strahlen, Blendung und Wind bzw. Fremdkörpern.



Worauf zu achten ist

Natürlich gelten für optischen Sonnenbrillen die gleichen "Spielregeln", wie für klassische Sonnenbrillen. Auch sie sollten unbedingt über einen garantierten UV-Schutz verfügen. Ein UV-Schutz von 400 bedeutet beispielsweise, dass ultraviolette Strahlung bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern durch das Brillenglas absorbiert wird. Ein CE-Prüfzeichen gibt an, dass die Brille den europäischen Normen entspricht – leider allerdings nicht fälschungssicher. Wer eine optische, ebenso wie eine klassische Sonnenbrille

Optimale Lösung für Brillenträger?



beim Optiker kauft, kann aber sicher sein, eine getönte Sehhilfe zu bekommen, die den Ansprüchen mehr als genügt. Beim Tönungsgrad kommt es übrigens auf die Region an, in der man die Sonnenbrille nutzen möchte. Im Hochgebirge oder am Meer bedarf es einer dunkleren Tönung als bei bedecktem Sommerwetter in unseren Breitengraden. Auch hier beraten Augenoptiker und Augenoptikerinnen umfassend.

Selbsttönende Brillengläser – perfekte Begleiter?

Brillengläser, die sich ganz von selbst auf die einfallende Lichtintensität einstellen - klingt simpel und komfortabel. Hier muss man nicht ständig zwischen zwei Brillen hin und her tauschen. Eine chemische Reaktion bildet die Grundlage für die automatische Tönung der Gläser. Bleibt das UV-Licht aus, beginnen die Brillengläser sich wieder aufzuhellen. Das dauert einige Minuten, wohingegen die Tönung recht zügig einsetzt. Für Autofahrten sind diese Brillen dennoch

eher nicht geeignet, da einfallendes UV-Licht bereits von den Frontscheiben des Autos gefiltert wird und die chemische Reaktion dementsprechend ausbleibt, sodass sich die Gläser nicht verdunkeln. Ein weiterer Nachteil von selbsttönenden Brillen, neben höheren Kosten, ist ihre Kälteempfindlichkeit. Im Winter, bei niedrigen Temperaturen und tief stehender Sonne, dunkeln die Gläser stärker ab. Dennoch ist diese Variante des Sonnenschutzes für viele bestimmt eine clevere Alternative mit vielen Vorteilen.



Sonnenschutz nach Lust und Laune

Eine Kombination aus Kontaktlinsen und klassischer Sonnenbrille, eine optische Sonnenbrille oder eine selbsttönende Sehhilfe, welche Variante jetzt die bessere ist, hängt immer von den eigenen Bedürfnissen und dem jeweiligen Lebensstil ab. Es gibt sicher für jeden die optimale Lösung.

Bevor wir also den Sommer und die Sonne mit all unseren Sinnen genießen, schützen wir nicht nur unsere Haut, sondern auch die Augen vor schädlicher UV-Strahlung, so wie es am besten zu unserem jeweiligen Lifestyle passt.

Erfrischende Sommercocktails



Der Sommer ist endlich da und wir alle freuen uns auf laue Sommerabende, an denen wir mit Freunden gerne mit einem Cocktail auf das Leben anstoßen. Dabei muss auch nicht immer Alkohol im Spiel sein. Inzwischen gibt es viele schmackhafte Alternativen und mancher Drink kann auch schon durch den Einsatz alkoholfreier Ersatzgetränke zur Virgin-Variante umfunktioniert werden. Wir haben hier einige unserer Lieblingsdrinks mit und ohne Alkohol für Sie zusammengestellt. Aber beginnen wir doch mit den 10, wie wir finden, wichtigsten Fakten über Cocktails. Ein bisschen Allgemeinbildung kann auch hier nicht schaden.

Nennen wir es einfach, Cocktail-Wissen to go.

- 1. 1806 schreibt man in einem im US-Bundesstaat New York erschienenen Zeitungsartikel, ein Cocktail bestehe aus einer Spirituose jeglicher Art, Zucker, Wasser und Bitters. Daraus wird dann der Schluss gezogen, dass der erste aller Cocktails praktisch ein Old Fashioned Cocktail gewesen sei.
- 2. Der Ursprung der Bezeichnung Cocktail ist nicht sicher geklärt und gibt immer wieder Anlass zu Anekdoten und wilden Theorien. Wie wäre es zum Beispiel mit dieser Erklärung hier? Der Name Cocktail ist entstanden bei Hahnenkämpfen in Amerika, bei denen dem Sieger die Schwanzfedern des Unterlegenen zustanden. So trank man "on the cock's tail". Da der Begriff zu Beginn tatsächlich mit Bindestrich verwendet wurde, gar nicht so hanebüchen.



Cocktail-Wissen to go

3. Cocktails werden mindestens 7 Sekunden geschüttelt, um die Zutaten zu vermischen und den Drink herunter zu kühlen. Gerührt werden Cocktails, die nur leicht vermengbare Zutaten enthalten. Außerdem bleibt der Drink klar.



- 4. Aperitif Drinks haben immer eine herb bittere Note, da diese den Speichelfluss im Mund anregt und so den Körper ideal auf die Aufnahme des Essens vorbereitet.
- 5. Ein Longdrink besteht aus zwei Zutaten. Ein Cocktail meistens aus mindestens drei Zutaten.
- 6. Tom Cruise spielte 1988 im Film "Cocktail" den studierenden Barmann Brian Flanagan. Der Film spielte allein in den Kinos der USA über 78 Millionen Dollar ein.

7. Durch frische Eiswürfel im Cocktailglas, verwässert der Drink um 20% langsamer und bleibt länger kalt. Daher nie das Eis im Shaker für den Cocktail verwenden.



- 8. Mocktail ist seit den 60er Jahren eine Bezeichnung für alkoholfreie Cocktails. Abgeleitet von dem englischen Wort "to mock", was so viel bedeutet, wie nachahmen.
- 9. Martini geschüttelt nicht gerührt. James Bond trinkt den Martini eisgekühlt, aber ohne Eis. Das Getränk wird also in einem Shaker mit Eis gut geschüttelt und ohne Eis serviert. Durch das Schütteln kommt das Getränk viel intensiver mit dem Eis in Kontakt als nur durch Rühren und ist daher kälter.



10. Im Gegensatz zum Aperitif, der vor dem Essen serviert wird, ist ein After-Dinner-Cocktail (Digestif) eher süß, sehr viel schwerer und wird oft mit Sahne zubereitet. Spirituosen wie Gin oder Cointreau findet man hier eher selten.

Unsere Lieblingscocktails

Limoncello-Spritz



Wie ein Sommerabend auf einer italienischen Piazza schmeckt der neue Sommercocktail Limoncello Spritz. Lassen Sie sich verführen!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 12 Fiswürfel
- 16 cl Limoncello
- 400 ml Prosecco
- 160 ml Mineralwasser
- 4 Stiele Minze

Zubereitung

Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und vier dünne Scheiben abschneiden.

Je drei Eiswürfel in ein Glas geben und den Limoncello hineingießen. Mit Prosecco und Mineralwasser auffüllen. Minzblätter waschen, trocken tupfen, leicht zwischen den Händen reiben und zusammen mit der Zitronenscheibe im Drink platzieren.

Erdbeer Mojito

Eine beerige Verführung, erfrischend durch Limettensaft und Minzblätter. Und ohne Rum wird daraus ein toller Kinder-Mojito oder ein erfrischendfruchtiger Drink für alle, die keinen Alkohol trinken möchten.

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 10 Minzblätter
- 3 EL Limettensaft
- 2 TL Rohrzucker
- Crushed Ice
- 5 cl Rum (weiß)
- 50 ml Sodawasser
- 1 Stiel(e) Minze zum Dekorieren



Zubereitung

Die Erdbeeren waschen, abtrocknen, das Grün entfernen und die Früchte in Stücke schneiden. Die Minze waschen und trocken tunfen Beides

trocken tupfen. Beides mit dem Limettensaft und dem Zucker einmal mit dem Pürierstab grob durchmixen.

Ein Longdrinkglas zur

Hälfte mit Crushed Ice füllen. Die Erdbeer-Minz-Mischung sowie den Rum dazugeben. Mit Sodawasser aufgießen und mit Minze garniert sofort servieren.

Mit und ohne Alkohol

Virgin Moscow Mule

Für alle, die den scharfen Geschmack des Moscow Mule lieben, kommt jetzt die erfrischende Virgin-Variante ohne Alkohol.

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Limette, unbehandelt
- 8 Scheiben Gurke
- 4 Stiele Minze
- 2 Handvoll Eiswürfel
- 160 ml Limettensaft
- 600 ml Ginger Beer (alternativ Ginger Ale)
- 200 ml Sodawasser



Zubereitung

Limetten heiß abwaschen und trocken tupfen. Die Schale einer Limette in Zesten abziehen. Von der zweiten Limette 4 dünne Scheiben abschneiden. Minze waschen, trocken tupfen und abzupfen.

Zwei kleine Handvoll Eiswürfel auf vier Kupferbecher verteilen, mit Limettensaft, Ginger Beer und Sodawasser auffüllen. Mit einem Barlöffel kurz umrühren und mit Gurken- und Limettenscheiben sowie Minzblättern garnieren. Mit Limettenzesten parfümieren und servieren.

Gin Basil Smash

Mit einem aromatischen Gin-Cocktail kann man gar nicht danebenliegen. Vor allem, wenn man zum Mixen auch pfeffrige Aromen nutzt. Genau auf dieser Idee beruht das Gin-Basil-Smash-Rezept – der Tipp für einen unkomplizierten, dennoch optisch wie geschmacklich beeindruckenden Drink.



Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zitrone, unbehandelt
- 8 cl Zuckersirup
- 1/2 Bund Basilikum
- 20 cl Gin
- 2 Handvoll Eiswürfel

Zubereitung:

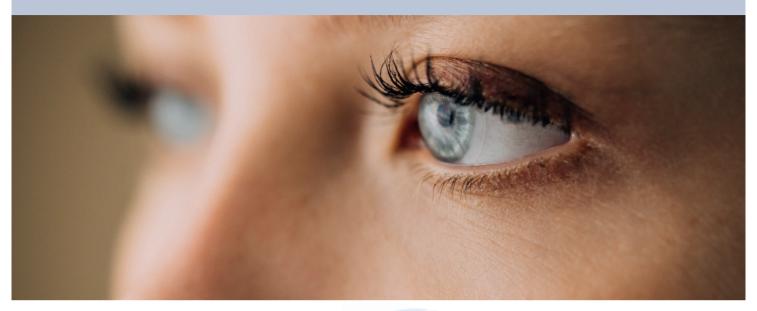
Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und halbieren. Aus einer Zitrone 80 ml Saft auspressen. Die zweite Zitrone achteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Garnitur beiseitelegen.

Zuckersirup und Basilikumblätter in einen Shaker geben und mit einem Barstößel zerdrücken. Zitronensaft, Gin und 3-4 Eiswürfel in den Shaker geben und 10-12 Sekunden kräftig schütteln. Durch ein Barsieb in den Tumbler abseihen. Den Drink mit Eiswürfeln, Basilikumblättern und Zitronenscheiben garnieren und servieren.

Wer auf Alkohol verzichten möchte, findet inzwischen auch eine Auswahl an alkoholfreien Gin Sorten.

Hätten Sie's gewusst?

Weshalb blinzeln wir eigentlich?



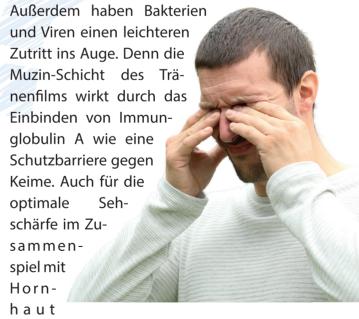
Normalerweise erfolgt der unbewusste Lidschlag etwa zehn- bis 15-Mal in der Minute und dauert im Durchschnitt nur 100 bis 150 Millisekunden. Mit jedem Wimpernschlag wird der Tränenfilm gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt. Das beugt einerseits der Austrocknung vor, andererseits werden Verunreinigungen und Fremdkörper in den inneren Augenwinkel gespült, wo sie abfließen können.

Wischfunktion des Lidschlags



Wenn das Auge austrocknet, hat das verschiedene Folgen:

Der Tränenfilm wirkt wie ein Ölfilm, der die Bewegungen des Lids auf dem Augapfel erleichtert. Das Auge wird quasi geschmiert. Ist der Tränenfilm gestört, fühlt sich das Auge gereizt an. Hinzu können Juckreiz, Brennen und ein Fremdkörpergefühl kommen.



und Linse ist ein gleichmäßiger Tränenfilm von wesentlicher Bedeutung.

Hätten Sie's gewusst?

Der Augapfel im "Reset-Modus"

Aber es gibt noch einen wichtigen anderen Aspekt, der uns vielleicht gar nicht so bewusst ist. Die Gehirnaktivität während des Blinzelns ist deutlich verringert. Das Gehirn macht bei jedem Lidschlag eine kleine Pause. Das ist aus verschiedenen Gründen wichtig. Nur deshalb nehmen wir den Lidschlag selbst gar nicht wahr, obwohl es kurz dunkel wird. Und gerade in diesen Millisekunden geschehen viele Prozesse, die die wahrgenommene Kontinuität des Sichtfelds stören würden. So geht wenig Information bei der Verarbeitung des optischen Reizes verloren.

Folgen wir zum Beispiel mit unseren Augen rotierenden Punkten, kann der Augapfel irgendwann nicht mehr folgen und muss neu ansetzen, sonst würden

die Augenmuskeln zu sehr beansprucht werden. Also muss er zurück zum Ausgangspunkt, im Prinzip erfolgt ein "Reset". Dies geschieht mit schnellen Augenbewegungen, währenddessen optische Reize kurz nicht weiterverarbeitet werden. In diesen Momenten sind wir gewissermaßen blind. Erfolgen diese Rücksetzbewegungen aber synchron mit dem Lidschlag, sparen wir effektiv bis zu 15 Minuten am Tag ein, in denen wir nichts sehen würden.

Also hilft uns der Lidschlag dabei, das Auge mit dem wichtigen Tränenfilm zu benetzen und ermöglicht darüber hinaus kurze "Reset"-Bewegungen des Augapfels, die uns so nicht weiter stören.

Wir geben Antworten auf häufige Fragen





Auf unserer Website haben wir die wichtigsten Fragen rund um die häufigsten Krankheitsbilder übersichtlich zusammengefasst. Ganz gleich, ob Sie Informationen zur Katarakt-Operation, zur Makuladegeneration oder allgemeine Neuigkeiten aus unseren verschiedenen Standorten suchen. Hier finden Sie Antworten auf offene Fragen.

Bleiben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie unseren Social-Media-Kanälen und melden Sie sich zu unserem Newsletter an:

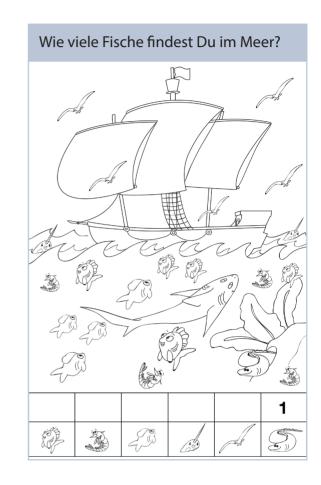




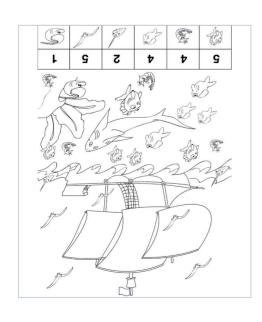


Rätselecke

Sudok	Sudoku - schwer							
	6				2		9	8
					7		5	
			4			1		6
5	2				6			
		8	3					
6	4			7				
2			9					4
						9	7	
				3		8	1	



Lösungen



www.raetseldino.de lizensierte Nutzung

2	L	8	Þ	3	7	9	9	6
ß	L	6	8	2	9	L	3	7
Þ	3	9	ŀ	9	6	L	8	2
ŀ	8	G	6	7	2	3	ヤ	9
6	9	2	9	ヤ	3	8	L	7
L	7	3	9	8	L	6	7	9
9	7	ŀ	3	6	Þ	G	L	8
3	9	ヤ	7	9	8	2	6	L
8	6	L	2	Ļ	9	Þ	9	3

Freuen Sie sich auf die nächste Ausgabe unseres Patientenmagazins



Augenblick Rheinland

Wie immer mit einer bunten
Mischung aus Gesundheitsthemen,
Highlights und Neuigkeiten aus
unseren Standorten. In einem
persönlichen Vier-Augen-Gespräch
stellen wir Ihnen Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter vor und lassen Sie
hinter die Kulissen schauen.
Holen Sie sich gerne Ihr kostenfreies,
persönliches Exemplar bei uns ab.



Immer up to date mit unserem Newsletter. Jetzt QR-Code scannen und einfach anmelden!

Impressum

Herausgeber: MVZ Augenblick Rheinland GmbH

Kölnstraße 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+26: Andrey Popov; S.34: Kevin Sloniecki | Fotostudio Stephanie Kunde: S. 1; S. 4; S. 20-25; S. 36 | Fotostudio Samir El Kholy: S. 3 | Pixabay: S. 1: picjumbo; S. 6: Inn; S. 10: Alexa, Michael Siebert; S. 12: Leonhard Niederwimmer; S. 14- 17: Regina; S. 14: Alexa, Stefan Schweihofer; S. 16: Peter H; S. 18-19: KERBSTONE; S. 18: Seksak Kerdkanno; S. 19: Silvia, picjumbo; S.32-33: Alexa; S. 36: Rudy and Peter Skitterians | Designplattform Canva: S. 6-13; S. 15-17; S. 26-35; | Julia Werner privat: S. 5, S.10-13 | Elke Lindenbach privat: S. 6-11 | MVZ Augenblick Rheinland GmbH: S.2; S. 4; S. 29; S. 37; S. 39; S. 40





LASHES WIMPERNSERUM

99

Wer das Wachstum, die Dichte und Länge der Wimpern tatsächlich verbessern möchte, sollte zu einem Wimpernwachstumsserum mit hochwertigen Inhaltsstoffen greifen. Ein Serum ohne Mineralöle oder Hormone - für dichte, gesunde und lange Wimpern ohne Eingriff in den Hormonhaushalt.

99

Melanie Pichler,

leitende Kosmetikerin bei Augenblick Rheinland

JETZT TERMIN VEREINBAREN

Kontakt: 02232 92 849 25 | augenservice@augenblick-rheinland.de | www.augenblick-rheinland.de