

# BUFFA

seit 1857

*mein Optiker*



*Ihr Spezialist  
für ...*

Brillen,  
Kontaktlinsen,  
Sonnenbrillen,  
Kinderbrillen u.v.m.



# Brillenkosmos: Es gibt so viel, was uns gefällt

Fashion aus allen Richtungen!

Fashion ist nicht nur persönlicher Look, Markenzeichen oder Stimmungsbarometer – Fashion ist ein eigener Kosmos, in dem jede Menge Philosophie mitschwingt. Farben, Formen und Materialien sowie die Herstellung dieser werden immer wieder neu geschöpft, neu interpretiert und regelrecht neu zelebriert. Die Brille ist in diesem Schaffensprozess ein Fixstern, der so viele Statements setzt wie kein anderes Modeaccessoire. Darum will sie auch sorgsam ausgewählt und gelegentlich neu aufgesetzt werden. Die Möglichkeiten dafür sind schier unendlich ... Wo fangen wir an?

### Quellen der Inspiration

Wir halten mehrmals im Jahr Ausschau nach aktuellen Styles, Trends und Raffinessen. Und das lässt sich am besten an nationalen und internationalen Hotspots wie der opti in München, der MIDO in Mailand oder der SILMO in Paris veranstalten. Dort zeigen Top-Brands sowie Newcomer-Labels jährlich ihre neuen Brillenkollektionen und präsentieren außerdem den aktuellen Stand der Forschung in puncto Glas- und Kontaktlinsentechnologien.

2024 steht der Frühling ganz klar im Zeichen satter Farben, schmeichelnder Pastelltöne sowie zeitloser Schwarz-Gold-Kombinationen. Und für die Mutigen lautet die Devise: Color Blocking! Dieser Stil erzeugt mit deutlich geteilten Farbflächen und gegensätzlichen Farbkombinationen harte Kontraste, die dem täglichen Auftritt einen knalligen Refresh verpassen.

### Für alle Lebenslagen

Ob im Urlaub im sonnigen Süden, beim Ausdauersport in der Natur oder bei der täglichen Arbeit: Wir verstehen nicht nur die stylishen Ansprüche, sondern wissen auch, wie wichtig Funktionalität, Sicherheit und Tragekomfort in diesen Sphären sind. Egal, wo Sie aktuell stehen, liegen, wandern oder biken – mit unserem Sortiment sind Sie in jeder Lebenslage geschützt, stilsicher und komfortabel unterwegs.

Tauchen Sie nun auf den folgenden Seiten in die nächste Dimension des Sehens ein und lassen Sie sich von unserem komprimierten Brillenkosmos begeistern. Erlaubt ist, was gefällt – viel Vergnügen und auf ein baldiges Wiedersehen!



© Silhouette



Ohne Schrauben und Scharniere



Silhouette®

## Shootingstars

### TITAN MINIMAL ART SUN – FÜR DEN WELTRAUM ZERTIFIZIERT

Das Modell Nash begeistert mit seinen hyperflexiblen Bügeln, einem sportlichen Doppelsteg sowie athletischen Linien alle, die hoch hinauswollen. Die Jubiläumsedition Titan Minimal Art Sun strahlt vom Planeten Erde bis in den Weltraum – und wieder zurück. In dieser Kollektion finden 25 Jahre Präzisionsarbeit, Premium-Materialien sowie federleichte Designs ihren unverkennbaren Ausdruck.



#### KÛPA'A

Superdünne, polarisierte Gläser mit traditionellen Mustern auf der Außenseite und auf den Gummibügelenden.



#### ESCADA

Schönheit kommt von innen: Das zeigt der goldene Drahtkern im Inneren der transparenten Acetat-Bügel.

#### ESCADA



#### POLICE

Back to the '90s! Der unverkennbare Metallstil formt dieses Sonnenbrillenmodell bis heute zum Kultobjekt.

#### POLICE

Tristesse, adieu!

## Ein Blick auf die Sonnenseite

Vorbei sind Schwermut und ödes Grau. Alles wird wach, alles erblüht. Endlich! Die ersten Sonnenstrahlen treffen auf Pastelltöne sowie die Farben Lila oder Grün und spiegeln damit die zarte Stimmung des Frühlings in den Gesichtern wider.



### DAVID BECKHAM

Alles außer gewöhnlich – wenn verführerisches Blau mit ikonischem David-Beckham-Design verschmilzt.

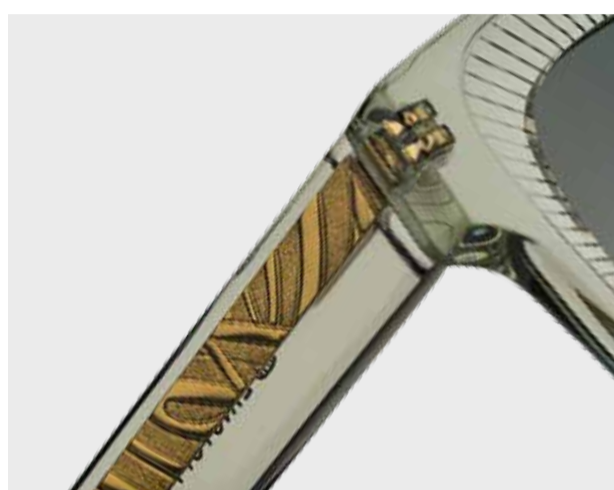


### OPAQUE SUMMER

Opakes Matt, eine aufgeräumte Front und seitlich angesetzte Nieten sehen sich in cleaner Formsprache vereint.



Mit kratzfester Beschichtung



## EINSTOFFEN

### DIE GEDANKEN SIND FREI – VOM IDEAL ZUR LEBENSWEISE

Das Modell Freidenker entfaltet sich in vier Farben und gibt mit Bügeln aus Holz oder Metall sowie hochwertigen Federscharnieren festen Halt. Dem Freidenker ist klar, dass seine Freiheit dort endet, wo die des Nächsten beginnt – eine kratzfeste Beschichtung schadet jedoch nie.






## Sonnenbrillengläser

# MEIN ZUHAUSE IST DIE WELT

Puerto Rico, Portugal oder Papua-Neuguinea – egal an welchem Fleckchen Erde man die Urlaubszeit genießt, die Sonne scheint für alle gleich. Dagegen ist die Auswahl einer neuen Sonnenbrille äußerst individuell. Denn neben perfekter Sicht und bestem Schutz vor UV-Strahlung muss die Brille sowohl der Gesichtsform als auch dem persönlichen Stil entsprechen. Verpasst man den Gläsern noch die richtige Beschichtung, werden Weltenbummler sowie heimische Gartenliebhaber mit bestem Sehkomfort und einer langen Lebensdauer belohnt.

**Premium-Glasbeschichtung: Hi-Vision SUN Pro**  
Die neue Premium-Beschichtung Hi-Vision SUN Pro für Sonnenschutzgläser verbessert nicht nur die optische Performance und die Langlebigkeit, sondern lässt auch die Reinigung besonders schnell von der Hand gehen. Zudem wirken die Gläser aufgrund der gänzlichen Entspiegelung außerordentlich ästhetisch.

### Vorteile auf einen Blick

-  Sehr ästhetisch, ohne farbliche Restreflexe auf der Vorderseite
-  Beidseitiger UV-Schutz
-  Höhere Kratzfestigkeit und Langlebigkeit
-  Besserer Kontrast
-  Leichte Reinigung, da wasser-, fett- und schmutzabweisend



HOYA  
FOR THE VISIONARIES



Weitere Modelle mit optischer Verglasung erhältlich

Persönliche Sehkraft durch magnetischen Korrektoreinsatz von Rupp + Hubrach möglich

**uvex**

**UVEX SPORTSTYLE RX**  
Die neuen Shield-Brillen von uvex bieten ein riesiges optisches Blickfeld, das nicht nur vor Wind und Wetter perfekt schützt, sondern mit dem Oversized-Design auch noch superstylish ist.

Bruchfeste Fassungsmaterialien, ein anpassbarer Nasensteg sowie flexible Bügelenden überzeugen High-Performer und Freizeitsportler gleichermaßen.

**Auf der Zielgeraden**

# Große Siege, k(l)eine Limits

Erfahrene Sportler lassen weder ihr Ziel noch ihre eigene Sicherheit aus den Augen. Sie wissen, dass fehlende Umsicht in einer Sackgasse enden kann. Wechselnde Licht- und Schattenspiele, ein plötzlicher Steinchenflug auf der Schotterpiste oder stundenlange UV-Einstrahlung erhöhen nicht nur das Unfallrisiko, sondern können auch die Augen dauerhaft schädigen. Dem stellen sich ausgeklügelte Sportbrillen schützend entgegen und ebnen den Weg zum Ziel – unversehrt und vom persönlichen Erfolg gekrönt.



**evil eye**

**LST®-Filtertechnologie zum Wechseln**  
Die von evil eye patentierte Light Stabilization Technology (LST) verstärkt Kontraste und schützt die Augen zu 100 % vor UV-Strahlung. Dafür stehen 14 Farbfilter zur Auswahl, die bei allen Lichtverhältnissen die optimale Sicht bieten. So wird jeder Trail, jedes Golfturnier und jede Regatta zum Kinderspiel. Zudem lassen sich dank des neuen Lens Lock Systems die Gläser einfach und zügig wechseln.

**Stufenlose Selbsttönung für das Hochgebirge**  
Wer fließende Übergänge liebt und sich gerne im Hochgebirge aufhält, wählt am besten die LST® blue light VARIO blue mirror filter. Sie passen sich automatisch und stufenlos an die unterschiedlichen Licht- und Wetterverhältnisse an und filtern gefährliches Blaulicht, das zu Schäden an der Netzhaut führen kann.



**JULBO SHIELD**

High Performance: Air-Flow-Lüftungssystem, abnehmbare Seitenteile und selbsttönende Gläser in persönlicher Sehkraft.



**ATHLETES**

Die rahmenlose LEGEND ist federleicht, massiv bequem und mit Top-Gläsern der Weltmarke ZEISS ausgestattet.

Farbfilter in persönlicher Sehkraft verfügbar

**EVIL EYE PATHLINE PRO**

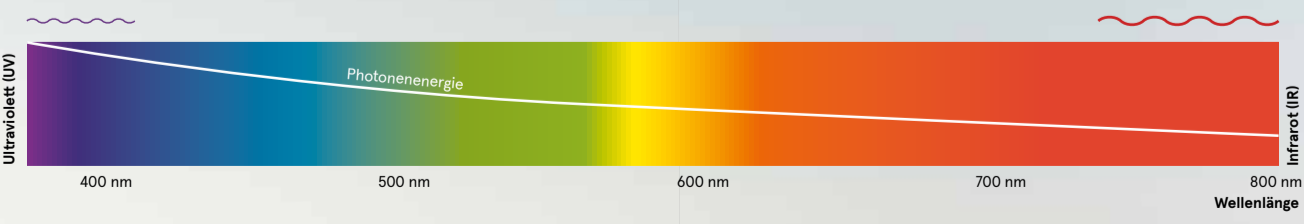
Extrem widerstandsfähig und kratzfest: Optische Güteklasse 1, rutschfeste Bügelenden und geringes Gewicht sorgen für außerordentlichen Tragekomfort.

**Weitere Farbfilter zum Wechseln**

- LST® active filter:** harmonischer Übergang zwischen Licht und Schatten
- LST® contrast silver:** höherer Kontrast, speziell in grüner Umgebung
- LST® grey silver:** unverfälschte, angenehme Farbwahrnehmung
- LST® polarized silver:** eliminiert starke Reflexionen für blendfreie Sicht
- LST® vario filter:** passt sich automatisch und stufenlos an

# Ultrawichtig: Schutz vor UV-Strahlung

Beim Thema UV-Schutz herrscht Einigkeit – ohne geht es nicht. Denn Ultraviolettstrahlung ist sowohl für die Haut als auch für die Augen schädlich. Sie ist eine Form von elektromagnetischer Strahlung, deren Wellenlänge kurz ist. Kurze Wellen sind im Gegensatz zu langen Wellen energiereich und deswegen für das menschliche Gewebe nachteilig. Des Weiteren sind UV-Strahlen für das Auge nicht sichtbar, trotzdem vorhanden – auch an bewölkten Tagen.



Je kurzwelliger die Strahlung, desto energiereicher die Lichtteilchen (Photonen) und desto schädlicher für Haut und Augen. Die Kennzeichnung „UV-400“ stellt sicher, dass Wellenlängen bis 400 Nanometer abgeblockt werden.

**UV-Intensität**

So sehr wir Sport in den Bergen, am Wasser – oder das süße Nichtstun am Strand – lieben, so intensiv ist auch die UV-Strahlung an diesen Orten. Wasser, heller Sand oder leichter Nebel reflektieren die Strahlen und wirken deswegen verstärkend. Dabei spielen die Tages- und Jahreszeit sowie der Breitengrad und die Höhenlage eine wesentliche Rolle. Je näher man sich am Äquator befindet, desto stärker ist die Strahlung. Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die UV-Intensität um ca. 10 Prozent zu. Also, Augen in allen Höhen und Lagen schützen und auf die Kennzeichnung „UV-400“ achten. Damit blitzen sämtliche Strahlen bis 400 Nanometer (nm) nahtlos ab.

**Mit Maß zum Ziel: UV-Index**

Der weltweit gültige UV-Index ist ein international normiertes Maß der Bestrahlungsstärke und wird von 1 bis 11+ unterteilt. Er ist insbesondere für größere Vorhaben hilfreich und kann aktuell oder im Vorhinein von diversen Online-Wetterkarten abgelesen werden, sodass dem persönlichen Ziel auch wirklich nichts mehr im Wege steht!



**TIPP**

Regelmäßige Pausen schonen die Augen. Insbesondere bei ganztägiger PC-Arbeit sollte der Blick ca. halbstündlich für 20 Sekunden in die Ferne schweifen. Das schafft den dringend notwendigen Distanzausgleich und fördert zudem die Konzentrationsfähigkeit.



**Arbeitsplatzbrille**

**Mache jeden Tag zu deinem Meisterwerk**

Für die meisten Menschen spielt sich die tägliche Arbeit im optischen Nah- und Zwischenbereich ab. Sei es beim Kochen, Handwerken oder beim Arbeiten vor dem Bildschirm – die Blickdistanz von etwa einem Meter ist stundenlang dieselbe und lässt Gleitsichtgläser an ihre Grenzen stoßen. Eine Arbeitsplatzbrille schafft jedoch die optimale Ergänzung. Denn ihre Gläser sind mit einem erweiterten Nah- und Zwischenbereich ausgestattet. Das bedeutet ein erweitertes Sichtfeld bei einer Sehdistanz von ca. einem Meter. Mit ihnen erfahren nicht nur die Augen, sondern auch die Halswirbelsäule sowie der Schulterbereich wichtige Entlastung – denn häufige, unergonomische Kopf- oder Nackenbewegungen sind oft auf ungeeignete Brillengläser zurückzuführen. Mit einer Arbeitsplatzbrille wird jeder Tag ein meisterlicher.



Arbeitsplatzbrillen sind eine perfekte Ergänzung zur Gleitsichtbrille.

© Rupp + Hubrach



**TEEMEISTER**

**EINSTOFFEN**

Von Hand gemacht: 100 % Titan und eingravierte Details ergeben ein avantgardistisches Design mit industriellem Touch.



**GUCCI**

**GUCCI**

Für modebewusste und stilsichere Damen, die jeden Augenblick als exklusiv und in Vollendung betrachten.



**CONTEMPORARY COLOR LINE**

**HUGO EYEWEAR**

Raffiniertes Color Blocking: Haupt- und Kontrastfarbe in den Bügeln vereint, bringen Schwung in jedes Outfit.



**FREIGEIST**

**FREIGEIST**

Frei und extragroß: Das puristische Design passt besonders gut zu Freidenkern und größeren Kopfumfängen.



EYEWEAR by DAVID BECKHAM



**Für Momente, auf die es ankommt**

**LEICHTGEWICHT UND CHARAKTERSTÄRKE AUF REISEN**

Die extraleichten Bügel aus Titan und der dicke Rahmen aus Acetat verleihen dem Gespann einen starken Charakter. Mit im Gepäck – zwischen Front und Bügeln – das exklusive Talisman-Detail, das unbeschwertes Reisen und stetiges Vorwärtsgen verkörpert.



© Eyewear by David Beckham



Linsen für Tag und Nacht!

### Kontaktlinsen

## Kleine Schale, großer Inhalt

Das Motto „Sitzt, passt und hat Luft!“ ist beim Thema Kontaktlinsen fehl am Platz. Denn bevor die Linsen eingesetzt werden und sich der gewünschte Tragekomfort einstellen kann, ist eine detaillierte Analyse von einem Kontaktlinsenspezialisten unumgänglich. Nicht nur der Grad der Sehschwäche, sondern auch die Hornhauttopografie, die Bindehaut, die Sauerstoffversorgung und auch die Tränenmenge geben Aufschluss, welche Kontaktlinsen die richtigen sind. Ob formstabile oder weiche Linsen, Tages-, Monats- oder Nachtlinsen – Ihre persönlichen Bedürfnisse werden auf kleinstem Raum komprimiert. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!



### EIN ABO, DAS FREI LÄSST

Das Kontaktlinsen-Abo ist ein Service von inhabergeführten Augenoptikbetrieben aus Österreich. Es ist weder starr noch bindend. Ohne Mindestlaufzeit und jederzeit kündbar liefert es die vom Augenoptiker angepassten Linsen inkl. Pflegemittel an die gewünschte Adresse. Außerdem werden Sie an den jährlichen Augen- und Linsencheck sowie an den Linsentausch automatisch erinnert. Sollte sich im Laufe der Zeit die Sehstärke ändern, kann ein Produktwechsel zu jedem Zeitpunkt vorgenommen werden. Ob vor Ort, auf Rechnung, per Kreditkarte oder per Lastschrift – wie bezahlt wird, entscheiden Sie. Einfach ausprobieren und Zeit sparen.



Rudolf und Theresia: Pflegemittel für weiche und formstabile Kontaktlinsen

## Reinigung für Linsen und Augen

Nicht nur die Linsen, sondern auch die Augen – insbesondere die umliegende Haut – benötigen eine intensive Pflege. Befreien Sie deshalb täglich Ihre Wimpern, Augenlider und Augenbrauen von Staub, Schmutzpartikeln und Make-up-

Resten. Am besten mit einem milden Reinigungsprodukt und lauwarmem Wasser. Cremens Sie anschließend die Hautpartien rund um die Augen mit sanften Klopfbewegungen ein, damit die Haut schön geschmeidig bleibt und Fältchen ausbleiben.

# GLEITSICHT-KONTAKTLINSEN Stufenloses Sehen in jeder Entfernung<sup>1,2</sup>

NAH



FERN



Jetzt Termin vereinbaren und 20 € Rabatt\* sichern



\*Weitere Informationen sowie die Abbildungsgenauen finden Sie auf [www.alcon.gutschein.com](http://www.alcon.gutschein.com). Beachten Sie die Packungsanforderungen mit vollständigen Gebrauchsinstruktionen und Sicherheitshinweisen.  
Referenzen: 1. Clinical Performance Evaluation of Two Frequent Replacement Silicone Hydrogel Multifocal Contact Lenses. Unveröffentlichte interne Alcon Studie CLN705/COOL/2022/2. Lemb, J. Alcon multifocal contact lenses for presbyopia correction. Paper Canadian Association of Optometrists Congress 2017. Alcon Ophthalmics GmbH, 1020 Wien, Österreich, [www.alcon.at](http://www.alcon.at), DACH-T381-2300061 / 01/24 © 2024 Alcon



Neu!  
Mit Clip-ons zur  
Sonnenbrille

Auch für  
Gleitsichtgläser  
geeignet



#### SCHÖNBRUNN

Kaiserliche Augenblicke: Wenn imperiale Rahmen auf vornehme Farbgebung treffen.

SCHARFSINN



#### MUR

Multitalent: Die Form, die zu allen Gesichtstypen passt.

SCHARFSINN

### Scharfsinn

## Grüße aus Österreich

Die Independent-Marke Scharfsinn ist die Antwort für alle, die ihre eigenen Wege gehen möchten und dabei stets Ausschau nach Unbekanntem halten. Bei Scharfsinn lohnt es sich, kurz stehen zu bleiben und genauer hinzusehen – denn die Designs beweisen, wie schön Schnörkellosigkeit und wie stark Zurückhaltung sein kann. Imposante Modellnamen wie Mirabell, Stephansdom oder Traunsee stehen ganz für sich. Die Fassungen von Scharfsinn fanden in Oberösterreich den Einstieg in den Brillenmarkt und werden in der Steiermark aus hochwertigem Acetat und Metall gefertigt. Das Label ist exklusiv in Österreich bei unabhängigen Fachoptikern erhältlich und somit ein klares Bekenntnis für die heimische Wirtschaft.

### Kinder und Jugendliche

## Wenn Energiebündel am Werk sind

Wildes Herumtoben, eifrige Wettrennen oder spontane Polsterschlachten – egal in welche Situation eine Kinderbrille gerät, sie muss der Belastung standhalten. Zudem ist der passgenaue Sitz von grundlegender Bedeutung. Und: Die Brille muss dem Kind auch gefallen – nur dann wird sie täglich mit Freude getragen.

### FORTSCHREITENDE KURZSICHTIGKEIT

Fortschreitende Kurzsichtigkeit nimmt bei Kindern und Jugendlichen weltweit zu. Hauptursache dafür ist ein geändertes Seh-, Lern- und Freizeitverhalten. Stundenlanger Medienkonsum sowie die fehlende Bewegung im Freien begünstigen die Fehlsichtigkeit um ein Vielfaches. Laut dem Deutschen Ärzteblatt (Int 2017; 114: 575-80) steigt durch ein hohes Maß an Naharbeiten die Wahrscheinlichkeit einer Myopie auf das bis zu 16-Fache. Zusätzlich erhöht der Mangel an Tageslicht das Auftreten der Sehschwäche um den Faktor 5. Renommiertere Brillenglas- und Kontaktlinsenhersteller haben darauf reagiert und Gläser sowie Kontaktlinsen entwickelt, die die Kurzsichtigkeit nicht nur korrigieren, sondern auch frühzeitig stoppen können. In Kombination mit regelmäßigen Kontrollen, zeitlich eingegrenztem Medienkonsum sowie täglicher Bewegung im Freien bestehen gute Aussichten, die Sehstörung in Schach zu halten.

Lookkino



Rundum  
begleitet

### LOOKKINO: TECHNIK UND LEICHTIGKEIT MIT STIL

Die NATURAL INJECTION LIGHT Technologie (NIL™) von Lookkino überzeugt mit Stoßfestigkeit, einer außerordentlichen Wetterbeständigkeit und einer hypoallergenen Wirkung. Zusätzlich punktet die Fassung mit rutschfesten sowie verstellbaren Soft-Touch-Bügelenden. Außerdem verspricht das geringe Gewicht einen außerordentlichen Tragekomfort, der Raum für Spiel und Spaß lässt.



#### BARBIE

Gelenkig wie keine Zweite! Die wechselbaren Federscharniere ermöglichen eine Bügelöffnung bis zu 180°.

Barbie



#### TITANFLEX KIDS

Passt sich perfekt an die Kopfform an, ist federleicht und gibt nach, falls es einmal krachen sollte.

TITANFLEX  
KIDS





PS: Augen lieben auch frische Luft und Schlaf!

Behalten Sie trotz ausgewogener Ernährung Ihre Messwerte stets im Auge und vereinbaren Sie jährlich einen kostenlosen Sehtest.



5 x € 100,-



## Gewinnspiel

INTERSPORT

Frage richtig beantworten und 5 x € 100,- Intersport Gutscheine gewinnen!

Wie heißt der schärfste Ort des Sehens, der sich im hinteren Bereich der Netzhaut befindet?

- Partikula
- Makula
- Xanthula

Herr  Frau \_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Vorname Nachname

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnr., PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift, Firmenstempel

**Einsendemodus: Analog oder digital – Sie haben die Wahl**  
Verbinden Sie die Couponabgabe mit einem Besuch in unserem Geschäft oder senden Sie uns die Antwort per Post oder E-Mail bis zum Einsendeschluss, den **31.08.2024**. Adressen auf der Rückseite.

Für die Teilnahme am Gewinnspiel ist die vollständige Angabe von Namen und Adresse erforderlich. Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Gewinnspiels und zur Verständigung im Falle einer Gewinnübermittlung von der Firma OPTICON Handels GmbH, Durisolstraße 11, 4600 Wels, genutzt. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden sämtliche Teilnehmerdaten vollständig gelöscht. Diese Einwilligung kann jederzeit bei der Firma OPTICON Handels GmbH unter der E-Mail-Adresse marketing@opticon.co.at schriftlich widerrufen werden. Die Benachrichtigung der Gewinner erfolgt auf dem Postweg. Die Gewinnübermittlung erfolgt persönlich durch Ihren Fachbetrieb vor Ort. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter/-innen der OPTICON Handels GmbH sowie Mitarbeiter/-innen der Gewinnspiel durchführenden Augenoptik- & Hörakustik-Fachbetriebe sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Pro Person ist nur ein Coupon gültig. Teilnahmeschluss ist der 31.08.2024. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen – nachzulesen unter [www.opticon.co.at/agb](http://www.opticon.co.at/agb).



## Ein Blick auf den Speiseplan

Dass eine ausgewogene Ernährung unser Immunsystem stärkt, ist längst in aller Munde. Doch welche Vitamine und Nährstoffe beeinflussen konkret unsere Augen? Und über welche Lebensmittel können wir diese aufnehmen? Wir haben einen Blick auf die wichtigsten Quellen für vitale Augen geworfen und sie für Interessierte aufgetischt:

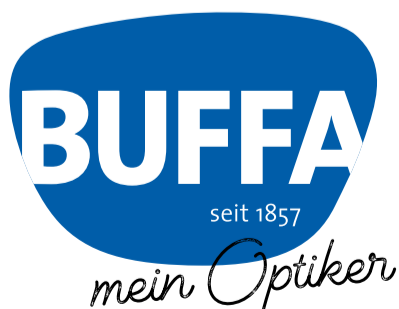
**Beta-Carotin** gehört zur Familie der Carotinoide. Das sind pflanzliche Farbpigmente, die dem Gemüse bspw. die gelbe, rote, orange, aber auch die grüne Färbung geben. Beta-Carotin baut im Körper das Vitamin A auf und ist für das Sehen unerlässlich. Beste Quellen dafür sind **Gelbe Rüben, Karotten, Süßkartoffeln, Kürbisse, Marillen, Petersilie, Blattgrün oder Eier**. Beta-Carotin bzw. Vitamin A benötigt Fett,

damit es seine Wirkung entfalten kann. Hierfür können Avocados oder hochwertige Öle verwendet werden. Sie verfeinern die Speisen und verleihen außerdem das gewisse Etwas.

**Lutein und Zeaxanthin** gehören ebenfalls zur Gruppe der Carotinoide und unterstützen bei ausreichender Versorgung die Makula, die sich im hinteren Bereich der Netzhaut befindet. Die Makula wird auch gelber Fleck genannt und ist der Ort des schärfsten Sehens. **Spinat, Grünkohl, Mais oder Paprika** gelten als wertvolle Lieferanten der beiden Antioxidantien und lassen sich einfach in den Speiseplan integrieren.\*

Mit diesen Anregungen wünschen wir köstliche Aussichten und Freude an der Zubereitung!

Quellen: Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Zentrum der Gesundheit, Deutsche Apothekerzeitung, Deutsches Gesundheitsjournal, PhytoDoc  
\* Die angeführten Informationen dienen nicht zur Selbstdiagnostik oder Heilung von Augenerkrankungen und können ebenso wenig einen Arztbesuch ersetzen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dienen lediglich als Inspiration für einen ausgewogenen Speiseplan.



Wenn's um gutes Sehen und Aussehen geht, ist **Optik BUFFA** in Klagenfurt seit 1857 ein verlässlicher Partner. Erfolg und Kontinuität über mehr als 160 Jahre sind kein Zufall. Fachkundige und freundliche Beratung, die aktuellen Trends aus aller Welt und die neuesten Geräte zum präzisen Messen der Sehstärke vereinen sich zur Erfolgsgeschichte.