

BRILLENKAUF - OHNE STRESS?

Ein Besucher aus dem Mittelalter würde beim Sprung ins 21. Jahrhundert mit Sicherheit verzweifeln: Sein Leben damals ordnete sich an den Rhythmen der Natur, am Stand der Sonne, an den Jahreszeiten. Dagegen hat das globale Dorf im Jahr 2004 sämtliche 24 Stunden des Tages geöffnet.

In den vergangenen 100 Jahren soll nach Forschungsberichten der durchschnittliche Nachtschlaf um eine Stunde reduziert worden sein, allein in den vergangenen 20 Jahren um eine halbe Stunde. Bis Anfang der 80er Jahre gab es im Fernsehen noch einen Sendeschluss, doch dieser Segen ist vorbei.

versität Hannover hat bei Angestellten die Arbeitsmenge pro Mitarbeiter innerhalb von 15 Jahren um rund 33 Prozent zugenommen. Ursache ist vor allem die Personalverknappung. Wenn über Herz- und Gefäßkrankheiten gesprochen wird, stehen im Mittelpunkt der Diskussion meistens die Risikofaktoren Rauchen, zu fett- und salzreiches Essen sowie Bewegungsmangel. Der größte Risikofaktor wird häufig zu schnell übergangen: Stress.

Von „Hetzkrankheit“ ist in den USA die Rede, die Therapie im deutschsprachigen Raum nennt sich **Entschleunigung**. Im bayerischen Wald werden „Zeitlu-



„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.“ (Campus, Frankfurt/Main)

Schon seit Geschäftseröffnung 1998 bietet der Augenoptiker Benjamin Walther stressfreien Brillenkauf: Die Augenglasbestimmung findet nach Terminabsprache statt, und alleine für das gründliche Ausmessen der Augen nimmt sich der Diplom-Ingenieur für Augenoptik eine ganze Stunde Zeit: Die bisherigen Sehverhältnisse werden analysiert, gemessen und bewertet; es erfolgen zahlreiche „objektive Messungen“ (Ophthalmoskopie, Ophthalmometrie, Skiaskopie, Keratometrie), an die sich „subjektive Messungen“ anschließen mit modernsten Messapparaturen: Präzisionsmessbrille und elektronischer Polatest, beide von Carl Zeiss; vollständige monokulare und binokulare Augenglasbestimmung nach den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung (9 Fortbildungsveranstaltungen alleine 2003 lieferten zahlreiche neue Ergebnisse, die Umsetzung fanden) bis hin zur Video-Dokumentation.

Das Aussuchen der Brillenfassung im oberen Stockwerk weit ab von hektik und unerwünschten Zuschauern bei sachkundiger Beratung durch Frau Tappel (über 30 Jahre Erfahrung!) macht Freude; die Messdaten für das exakte Einschleifen der Brillengläser erfolgt nicht mehr „von Hand“ nach veralteter Technik, sondern ostfrieslandweit einmalig mit dem weltgenauesten Messsystem Video-Infrac® von Carl Zeiss: Genauigkeit von 1/10 mm ist heutzutage das Maß von Brillenzentrierung.

Möchten auch Sie einen Brillenkauf mit Gelassenheit genießen: **Vereinbaren Sie bitte einen Termin!**



Zeitnot und Stress sind zur Zivilisationskrankheit geworden. In Deutschland fühlen sich 4 von 5 Kindern nach einer Umfrage des „Lego Learning Institute“ unter Zeitdruck. Aber auch Erwachsene können sich dem Stress kaum entziehen. Nach einer Untersuchung der Uni-

pe-Seminare“ angeboten, weltweit hat sich gegen den Schnellimbiss-Trend eine „Slow-Food-Bewegung“ entwickelt, in immer mehr Unternehmen finden sich „slobbies“ – „slower but better working people“: langsamer, aber besser arbeitende Menschen. Sie

folgen der Philosophie, dass bei übermäßigem Stress zu viele Fehler gemacht werden. Langsamer zu arbeiten bedeutet mehr Qualität – und damit auch mehr Produktivität und Effektivität.

Einen Bestseller zum Thema Entschleunigung hat der Zeitmanagement-Guru Lothar J. Seiwert (Heidelberg) geschrieben:

Für Ihre Beratung möchten wir uns gerne Zeit nehmen.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

DER AUGENOPTIKER

**BENJAMIN
WALTHER**

Benjamin Walther · Dipl.-Ing. für Augenoptik
26789 Leer · Mühlenstraße 27 · Telefon 0491-2005

www.DerAugenoptiker.de