



hoffmann & brillen

Sehzentren Eberswalde und Finowfurt

Gesunde Augen sind kein Zufall!

Die 4 Faktoren für gesündere Augen

Netzhautdiagnostik mit OCT

Amsler-Gitter-Selbsttest

www.hoffmannbrillen.de



„Sehen bis ins Alter: Heute beginnen, morgen profitieren!“

René Hoffmann - Augenoptikmeister & Optometrist (FH)

Liebe Leserinnen & Leser,

Sehverlust kommt selten über Nacht. Die meisten Augenerkrankungen entwickeln sich leise über viele Jahre – oft jahrzehntelang. In den frühen Phasen spüren Betroffene kaum etwas; gerade deshalb entscheidet frühes Gegensteuern darüber, wie gut wir morgen sehen: Risiken erkennen, Licht sinnvoll managen, die Netzhaut stärken, Gefäße fit halten – und dranbleiben. Für Erkrankungen wie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist belegt: Wer rechtzeitig ansetzt, kann das Voranschreiten messbar verlangsamen.

Unser Alltag macht es den Augen nicht immer leicht. Bildschirme, viel Innenraumlicht und eine Ernährung, die nicht jeden Tag alle Schutzstoffe liefert, addieren sich. In Deutschland essen viele Menschen zu wenig Fisch – damit fehlen häufig die langkettigen Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA), die u. a. für Netzhaut und Gefäßgesundheit bedeutsam sind. Ähnlich zeigt sich beim Vitamin-D-Status: Gerade in der dunklen Jahreszeit erreichen viele Erwachsene keine günstigen Werte. Gezielte Ergänzungen können hier – nach Beratung – Lücken schließen und die Basis stärken.

Prävention heißt für uns: heute handeln, um morgen scharf zu sehen. Dazu gehören regelmäßige Vorsorgechecks (bei Bedarf mit hochauflösender Netzhautanalyse), konsequenter UV- und Blendschutz, eine farb- und nährstoffreiche Kost – und dort, wo der Alltag es nicht hergibt, sinnvoll gewählte Mikronährstoffe. Wir erklären Ihnen, was in Ihrem Fall wirklich sinnvoll ist – individuell, verständlich, auf Augenhöhe.

Wir kümmern uns früh – damit Ihr Blick klar bleibt.

Die 4 Faktoren für gesündere Augen

Belastungen durch Blauanteile des Lichts, oxidativen Stress und Durchblutungsstörungen wirken über Jahre – oft ohne spürbare Symptome. Wer früh bei diesen vier Faktoren ansetzt, kann Risiken senken und altersbedingte Veränderungen spürbar hinauszögern.

● **Schutzfilter Augenlinse**

Die natürliche Linse wirkt wie ein UV-Schutz: Sie hält kurzwellige UV-Strahlung zurück, die die Linse oxidativ belastet und zur Eintrübung (Katarakt) beitragen kann. Konsequenter UV-Schutz (Brille mit geprüftem Filter) entlastet die Linse – jeden Tag.

● **Schutzfilter Makulapigment**

In der Netzhaut sammeln sich die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin – das Makulapigment. Es filtert energiereiches, kurzwelliges sichtbares Licht (Blauanteil) und wirkt als Antioxidans. Eine gute Zufuhr über Ernährung und – falls nötig – Ergänzungen kann die Pigmentdichte erhöhen und die Makula zusätzlich schützen. Bei bestehender intermedärer AMD helfen AREDS2-Formulierungen, das Fortschreiten zu verlangsamen.

● **Zellreinigung/Autophagie**

Die innere „Müllabfuhr“ der Zellen, die Autophagie, räumt geschädigte Bestandteile auf – wichtig für Netzhaut und Sehnerv. Ein gutes Gleichgewicht zwischen Autophagie und oxidativem Stress unterstützt die Widerstandskraft der Augen – Lebensstil (Schlaf, Bewegung, ausgewogene Kost) und gezielte Mikronährstoffe können hier unterstützen.

● **Gefäßgesundheit**

Die Netzhaut ist Hochleistungsgewebe – sie braucht stabile Mikrozirkulation. Ein gesunder Lebensstil (Bewegung, Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, Rauchstopp) und eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) sind zentrale Stellschrauben; Omega-3 wird mit Schutzwirkungen an der neuronalen und vaskulären Netzhaut in Verbindung gebracht.

Hinweis: Nach einer Katarakt-OP lässt die Standard-Kunstlinse mehr kurzwelliges Licht passieren als die natürliche Linse – Makulaschutz (Lutein/Zeaxanthin, Lichtmanagement) gewinnt dann besonders an Bedeutung.

Steckbriefe häufiger Augenerkrankungen

Katarakt (Grauer Star)

Was ist das? Eintrübung der Augenlinse – Sehen wirkt wie „durch Nebel“

Woran merke ich's? Verschwommenes Sehen, erhöhte Blendung, blasser Farben

Was hilft? Konsequenter UV-Schutz, regelmäßige Kontrollen; bei Bedarf Operation – danach ist die Sehschärfe oft deutlich besser

AMD (Altersbedingte Makuladegeneration)

Was ist das? Veränderung in der Makula (Zentrum des scharfen Sehens)

Woran merke ich's? Verzerres Sehen, zentrale graue Flecken, Schwierigkeiten beim Lesen – anfangs oft unbemerkt

Was hilft? Netzhaut-Check/OCT, Blau- und Blend-Management, Nichtrauchen, makulafreundliche Ernährung

Glaukom (Grüner Star)

Was ist das? Schädigung des Sehnervs – multifaktoriell (Augeninnendruck, Durchblutung, oxidativer Stress)

Woran merke ich's? Lange keine Beschwerden; langsam entstehende Gesichtsfeldausfälle

Was hilft? Blutzucker-, Blutdruck- und Lipid-Einstellung, Netzhaut-Checks/OCT

Diabetische Retinopathie

Was ist das? Netzhautschäden durch Diabetes (Durchblutungsstörungen, Flüssigkeitseinlagerungen)

Woran merke ich's? Schwankende Sehschärfe, Schatten, später Sehverlust

Was hilft? Sofort untersuchen lassen; Verlauf lässt sich mit Bildgebung exakt dokumentieren und gezielt behandeln

Netzhautlöcher & -Tumoren

Was ist das? Strukturelle Defekte/Veränderungen der Netzhaut bzw. Aderhaut

Woran merke ich's? Lichtblitze, Rußflocken, Vorhang-/Schattengefühl (Warnzeichen!)

Was hilft? Sofort untersuchen lassen; Verlauf lässt sich mit Bildgebung exakt dokumentieren und gezielt behandeln

Muttermale der Aderhaut (Choroidea)

Was ist das? Pigmentmale im Auginnenere – meist gutartig

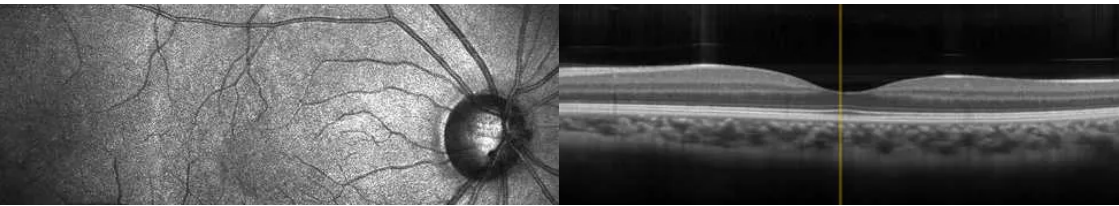
Woran merke ich's? Oft Zufallsbefund ohne Beschwerden

Was hilft? Regelmäßige Kontrollen (Fotodokumentation/OCT), damit Veränderungen früh erkannt und sicher eingeordnet werden

Netzhautdiagnostik mit OCT

Was ist OCT?

Die Optische Kohärenztomografie (OCT) ist ein hochauflösendes, berührungsloses Bildgebungsverfahren für die Netzhaut. In wenigen Minuten entstehen Querschnittsbilder in Mikrometergenauigkeit – völlig schmerzfrei und meist ohne Pupillenerweiterung. So lassen sich selbst feinste Veränderungen der mehrschichtigen Netzhaut sichtbar machen, lange bevor sie spürbare Beschwerden verursachen. Mit der OCT erkennen und überwachen wir u. a. Ablagerungen und Flüssigkeit bei AMD, Nervenfaserveränderungen beim Glaukom, Gefäßleckagen und Ödeme bei diabetischer Retinopathie sowie Netzhautlöcher, Entzündungen oder Muttermale der Aderhaut. Die Messung liefert nicht nur Bilder, sondern auch präzise Dicken- und Volumenwerte, die wir im Verlauf vergleichen – wie ein persönlicher „Seh-TÜV“. So wird aus einem Momentbild eine verlässliche Verlaufskontrolle.



Wie ist der Ablauf?

Sie blicken kurz in das Messgerät, die Kamera scannt Abschnitt für Abschnitt – fertig. Das Ergebnis besprechen wir direkt im Anschluss: verständlich, mit klaren Empfehlungen zu Schutz, Lebensstil, Supplementen oder – falls nötig – weiterer Abklärung beim Augenarzt. Ihr Vorteil: Transparenz, Sicherheit und konkrete nächste Schritte.

Für wen ist OCT besonders sinnvoll?

- ab 50 Jahren oder bei familiärer Vorbelastung
- Diabetes, Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen
- nach einer Katarakt-OP (mehr kurzweilige Lichtanteile erreichen die Netzhaut)
- bei viel Bildschirmarbeit, Blendempfindlichkeit oder unklaren Seheindrücken

Ihr nächster Schritt: Vereinbaren Sie Ihren OCT-Vorsorge-Check bei hoffmann & brillen. Wir machen Unsichtbares sichtbar – und Sie behalten den Überblick über Ihre Augengesundheit.

Omegis⁺- Kapseln



Omegis⁺ kombiniert hochqualitatives Fischöl mit DHA/EPA (pro Tagesdosis 2 Kapseln = 250 mg DHA, 50 mg EPA) – DHA trägt zum Erhalt des normalen Sehvermögens bei. Ergänzt wird das Profil durch OPC aus Traubenkernextrakt, Vitamin C und E, Selen sowie das Knochen-/Calcium-Duo Vitamin D3 (5 µg) und K2 (25 µg). So vereint Omegis⁺ antioxidativen Zellschutz, Gefäß-/Netzhautsupport und einen Beitrag zu gesunden Knochen – alltagstauglich, studienbasiert und mit optimaler Bioverfügbarkeit. Nur 2 Kapseln täglich, ideal zu einer fetthaltigen Mahlzeit. gluten- und laktosefrei; enthält Fischöl.

Für wen geeignet?

Alle, die ihre Sehkraft und Basisgesundheit stärken möchten – u. a. bei Omega-3-armer Ernährung hoher Bildschirmzeit, sportlicher Belastung oder erhöhtem Knochenrisiko. Beratung zur passenden Anwendung erhalten Sie direkt bei hoffmann & brillen.



Marine Evergreen Algenöl

Reines Algenöl als vegane Quelle für die marinen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA – ohne Fisch, mit natürlichem Blutorangen-/Zitronenaroma. DHA trägt zum Erhalt der normalen Sehkraft bei; zusammen mit EPA unterstützt es zudem Herz und Gehirn. Praktisch im Alltag, besonders wenn Fisch selten auf dem Speiseplan steht oder eine pflanzliche Alternative gewünscht ist. Tagesverzehr: 3 ml (z. B. über Joghurt/Shake); hohe Verträglichkeit, frei von typischem Fischgeschmack.

Für wen geeignet?

Alle, die ihre Omega-3-Basis zuverlässig abdecken möchten – ideal bei fischarmer Ernährung, für Vegetarier/Veganer, in Phasen hoher sehbezogener oder geistiger Belastung oder als Baustein eines augenfreundlichen Lebensstils. Beratung und passende Anwendung erhalten Sie direkt bei hoffmann & brillen – auf Wunsch mit Verlaufskontrolle im Rahmen der Vorsorge.

Weitere Informationen finden Sie im jeweiligen Produktflyer.
Sprechen Sie uns einfach an und wir beraten Sie gern!



tearlup – Augentropfen

Tearlup beruhigt und befeuchtet trockene, gestresste Augen schnell und über Stunden. Die Besonderheit: mikroskopisch kleine Liposomen haften an der Hornhaut und geben Feuchtigkeit nach und nach ab – dadurch verdunstet der Tränenfilm nicht so rasch wie bei vielen Standardtropfen. Die Formel ist konservierungsmittelfrei und damit augenschonend, ideal bei Bildschirmarbeit, Klimaanlage, Kontaktlinsenspausen oder saisonaler Reizung. Wenige Tropfen am Tag genügen – für klare Sicht und spürbare Erleichterung im Alltag.

Für wen geeignet?

Menschen mit trockenen, brennenden, müden Augen, erhöhter Umwelt-/Blendbelastung oder häufiger Nah-/Bildschirmarbeit. Beratung zur richtigen Anwendung erhalten Sie direkt bei hoffmann & brillen – auf Wunsch mit begleitender Vorsorge und Verlaufskontrolle.



MacuFit – Kapseln

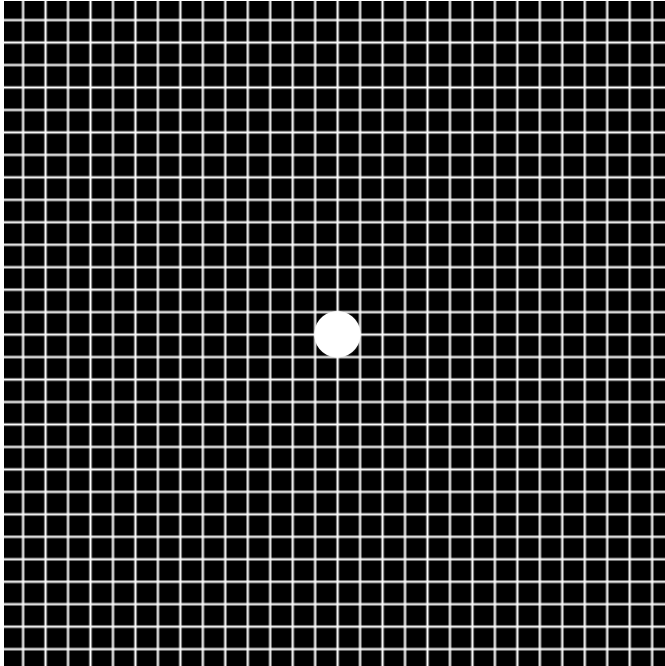
MacuFit bündelt zentrale Schutzbausteine für die Netzhaut: Lutein (20 mg), Zeaxanthin (4 mg), Astaxanthin (2 mg) sowie DHA aus Fischöl, dazu Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Resveratrol und Heidelbeerextrakt. Das Makulapigment wird so gezielt unterstützt, oxidativer Stress abgepuffert – ideal bei hoher Bildschirmzeit, viel Außenlicht sowie als Ergänzung einer augenfreundlichen Ernährung. Nur 1 Kapsel täglich, am besten zu einer fetthaltigen Mahlzeit. Gluten- und laktosefrei.

Für wen geeignet?

Menschen von 30-70 Jahren (insbesondere Frauen), helle Augen/Haut, viel Computer-/Smartphonennutzung, häufige Dämmerungs-/Nachtfahrten, Outdoor-Aktivitäten; als begleitende Option bei AMD-Risiko/-Frühformen nach Rücksprache. Ihr Vorteil bei hoffmann & brillen: individuelle Beratung, Dosierung und – wenn sinnvoll – Verlaufskontrolle der Makula mit OCT.

Weitere Informationen finden Sie im jeweiligen Produktflyer.
Sprechen Sie uns einfach an und wir beraten Sie gern!

Amsler-Gitter-Sehtest



Der Amsler-Gitter-Test ist ein Sehtest, um Anzeichen einer Erkrankung der Netzhautmitte (Makula), wie z. B. der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), zu erkennen.

Setzen Sie Ihre Brille oder Kontaktlinsen auf, decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie den weißen Punkt in der Mitte. Halten Sie dabei einen Abstand von ca. 30 cm zum Test. Wenn Linien verzerrt, gebogen oder verschwommen erscheinen oder Bereiche fehlen, vereinbaren Sie bitte umgehend einen Termin zur Untersuchung bei uns.

Sehzentrum Eberswalde

Eisenbahnstraße 72 | 16225 Eberswalde

Telefon 0 33 34 - 52 67 67

Di - Fr: 9 - 18 Uhr • Sa: 9 - 15 Uhr



Sehzentrum Finowfurt

Hauptstraße 126 | 16244 Finowfurt

Telefon 0 33 35 - 330 50 50

Di - Fr: 9 - 18 Uhr • Sa: 9 - 12 Uhr

info@hoffmannbrillen.de | www.hoffmannbrillen.de