BAUMANN

Besser sehen. Schöner aussehen.



1 MENSCHEN UNTER UNS

Ein Abschied und ein Neuanfang

2 AUGENGESUNDHEIT: HABEN SIE SCHON GEWUSST...

Sehen ist Leistungssport

3 BESSER SEHEN MIT KONTAKTLINSEN

Die richtige Linse macht den Unterschied

4 APÉRO & GUTSCHEIN

Auf Michael und Carmen anstossen und profitieren



Geschätzte Damen und Herren

Gutes Sehen begleitet uns täglich, meist ganz selbstverständlich. Dabei leisten unsere Augen Erstaunliches. In dieser Ausgabe schauen wir deshalb genauer hin.

Wir zeigen, warum Sehen mit Leistungssport vergleichbar ist und weshalb unsere Augen ebenso Aufmerksamkeit und regelmässige Checks verdienen wie der Rest unseres Körpers. Zudem widmen wir uns den Kontaktlinsen. Denn neben Standardlösungen eröffnen individuell angepasste Kontaktlinsen heute Möglichkeiten, die viele noch nicht kennen.

Genau hinschauen bedeutet für uns aber auch, die Menschen wahrzunehmen, die uns über Jahre begleiten. Einer davon ist Michael Borowski. Nach vielen gemeinsamen Jahren verabschieden wir uns mit grosser Dankbarkeit, schönen Erinnerungen und etwas Wehmut von ihm. Gleichzeitig freuen wir uns, Carmen Schreier neu im Team von Baumann Optik willkommen zu heissen.

Passender könnte der Rahmen kaum sein: Beim Light-Shopping am 20. November 2026 leuchtet Winterthur festlich. Wir nutzen diesen Abend, um gemeinsam mit Ihnen auf Michael und Carmen anzustossen. Denn bei uns stehen nicht nur die Augen im Mittelpunkt, sondern auch die Menschen dahinter.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf Ihren Besuch bei uns am Obertor.

Herzliche Grüsse, Thomas Baumann



Thomas Baumann

1 Ein Abschied und ein Neuanfang

Auf Ende des Jahres verabschiedet sich Michael Borowski in den Ruhestand. Mit Carmen Schreier tritt eine erfahrene und kompetente Nachfolgerin an seine Stelle. Was bedeutet diese Veränderung für beide und das Team von Baumann Optik?



Neun Jahre war Baumann Optik das berufliche Zuhause von Michael Borowski. Mit Leidenschaft und Kompetenz, oft gewürzt mit einer Prise schwarzem Humor, eroberte er in dieser Zeit die Herzen der Kundschaft und des ganzen Teams. Nun heisst es bald, Abschied nehmen. Michael geht in Pension.

Michael, wie geht es dir dabei?
Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge, wie man so sagt. Es ist eine Reise ins Ungewisse, vor der ich Respekt habe, auf die ich mich aber auch freue.

Wie wirst du die freie Zeit füllen?
Konkrete Pläne habe ich noch nicht, aber ich möchte gerne mehr unternehmen, zum Beispiel Tagesausflüge oder meine Fähigkeiten im Schachspiel perfektionieren.

Welche Erinnerungen begleiten dich?
Ich hatte eine wunderbare Zeit hier, die Kundenberatung, besonders die persönlichen Gespräche, haben mir viel Freude gemacht. Eine Kundin, die am Samstagmorgen ihre neue Brille abholte, brachte uns nur Stunden später einen frischgebackenen, noch warmen Zopf ins Geschäft. So etwas vergisst man nicht. Aber auch die Zusammenarbeit im Team war für mich stets bereichernd, fachlich genauso wie menschlich. Mir hat zudem gefallen, dass ich hier einiges Neues über Kontaktlinsen lernen durfte. Thomas schenkte mir viel Vertrauen und freie Hand. Uns verbinden dazu gemeinsame Interessen wie Fitness, Skifahren oder Wandern. Ich darf sagen, es war der beste Chef, den ich je hatte, und diese Arbeit ein schöner Abschluss meines Berufslebens, den ich umso mehr schätze. Mit Sicherheit werde ich meine Kollegen und die Kunden, vor allem die Gespräche mit ihnen, vermissen.

Carmen, du löst Michael ab. Wie kam es dazu?
Die letzten neun Jahre waren auch für mich eine spezielle Zeit. Nach der Geburt meiner Tochter konzentrierte ich mich aufs Familienmanagement. Jetzt suchte ich als eidg. dipl. Augenoptikerin nach einem Wiedereinstieg. Auf der Webseite von Baumann Optik wurde ich fündig. Die Stellenausschreibung und das Team haben mich auf Anhieb angesprochen. Als ich zum ersten Mal das Geschäft betrat, fühlte ich mich sofort wohl und das ganze Team hiess mich herzlich willkommen. Ich spürte, dass sich alle nicht nur für meine Kompetenzen interessierten, sondern ebenso für mich als Mensch. Eine Kollegin kam sogar an ihrem freien Tag, um mich kennenzulernen. Das hat mir imponiert. Dass ich zuletzt für Galifa, den führenden Schweizer Kontaktlinsenhersteller tätig war, dem auch Baumann Optik schon lange vertraut, macht das Match perfekt.

Worauf freust du dich besonders?
Es macht mir sehr viel Freude, mich wieder abseits des Familienalltags sinnstiftend engagieren und mit anderen Themen beschäftigen zu können. Bei Baumann Optik nimmt man sich viel Zeit für die Kundschaft. Die Kundenberatung erfolgt herzlich und auf Augenhöhe. Das gefällt mir sehr und entspricht meinen Werten. Denn die persönlichen Geschichten der Menschen spielen eine grosse Rolle für eine kompetente Beratung, wenn es darum geht, die individuell beste Sehlösung für sie zu finden.

Thomas, was bedeutet das für dich?
Michael wird uns fehlen, denn er bereicherte uns in jeder Hinsicht und ich kann seinen Dank nur von Herzen spiegeln. Aber Veränderungen sind unvermeidlich und immer auch eine Chance für alle Beteiligten. Carmen ergänzt unser Team ideal und ich bin überzeugt, dass wir uns in der neuen Konstellation gut einleben werden. So ein Wechsel sorgt zugleich für frischen Wind und neue fachliche Kompetenzen, von denen auch unsere Kunden profitieren.

2 Sehen ist Leistungssport

Unsere Augen verrichten Schwerstarbeit im Dauerbetrieb. Wir beanspruchen sie wie Spitzensportler, behandeln sie aber wie Nebenrollen. Dabei verdient das Organ und was es leistet viel mehr Aufmerksamkeit, um gesund und fit zu bleiben.



Zehn Stunden und mehr vor dem Bildschirm, künstliches Licht, schlechte Haltung und Ablenkung nonstop sind für die meisten von uns Alltag. Zugleich redet jeder über Ernährung, Schlaf, Fitness und Achtsamkeit, aber kaum jemand über visuelle Erschöpfung und ihre Folgen. Und ist es nicht paradox, dass wir in Smartwatches und Nahrungsergänzung investieren, aber nicht in das Organ, das über 75 Prozent unserer Sinneseindrücke liefert?

Die aktivsten Muskeln im Körper

Wussten Sie zum Beispiel, dass die äusseren Augenmuskeln zu den aktivsten Muskeln im menschlichen Körper gehören? Sechs Muskeln sorgen dafür, dass sich unsere Augen präzise und blitzschnell bewegen können. Pro Sekunde richten sie sich dabei auf zahlreiche unterschiedliche Objekte. Doch gutes Sehen ist weit mehr als reine Muskelarbeit. Damit aus Licht, Formen und Farben ein scharfes Bild entsteht, müssen Auge, Sehnerv und Gehirn reibungslos zusammenspielen. Sind die visuellen Informationen unscharf oder anstrengend zu verarbeiten, muss das Gehirn zusätzliche Arbeit leisten. Die kognitive Belastung steigt und damit kann auch das allgemeine Wohlbefinden leiden. Hier können optimal abgestimmte Brillengläser einen Unterschied machen. Die neuen ZEISS ClearMind Brillengläser wurden dafür entwickelt, klares Sehen zu ermöglichen und die kognitive Belastung beim Sehen zu reduzieren.

Höchstleistung ist keine Selbstverständlichkeit

Doch Leistungsfähigkeit beginnt nicht erst beim richtigen Brillenglas. Entscheidend ist auch, dass unsere Augen langfristig gesund bleiben. Im Profisport ist es selbstverständlich, die Gesundheit regelmässig zu überprüfen und frühzeitig auf Veränderungen zu reagieren. Warum sollten wir es mit unseren Augen anders halten? Als zertifizierte Gesundheitsoptiker behalten wir deshalb nicht nur Ihre Sehleistung, sondern auch Ihre Augengesundheit im Blick. Ein Augencheck Plus schafft Klarheit, wie es Ihren Augen wirklich geht. Damit sie auch morgen noch in Bestform sind.

% Jetzt **Gutschein** im Wert von **CHF 75.- auf unseren Augencheck Plus** auf der Rückseite entdecken.

ZEISS

TIPPS & TRICKS

So bleiben Augen fit

Schon einige kleine Übungen machen müde Augen wieder munter, reduzieren das Stressgefühl und verbessern obendrein die Durchblutung der Augen und die Sehleistung. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Blinzeln

Bewusst alle paar Sekunden blinzeln, um die Augen zu befeuchten und zu entspannen. Denn gerade bei Bildschirmarbeit blinzeln wir durch den dauerhaft starren Blick weniger als normal, wodurch die Augen trocken werden und ermüden.

Palmieren

Handflächen kräftig aneinander reiben, Augen schliessen und mit den leicht gewölbten Händen sanft bedecken. Tief und langsam atmen und sich dabei auf die Atmung konzentrieren.

Augenrollen

Augen schliessen und mehrmals in möglichst grossen Kreisen im Uhrzeigersinn bewegen, dann die Richtung wechseln. Man kann sich auch eine liegende Acht vorstellen und die Augen mit dem Blick langsam und gleichmässig entlang der Kontur führen – erst in eine, dann in die andere Richtung. Die Übung mehrmals wiederholen. Das löst Verspannungen der Augenmuskulatur.

Fokussieren

Einen Daumen oder einen Stift vor dem Gesicht langsam von einer Seite zur anderen und in unterschiedliche Entfernungen bewegen und mit den Augen folgen – dabei versuchen, diesen so scharf wie möglich zu fokussieren.

Blickwechsel

Mehrmals abwechselnd so weit wie möglich nach oben, unten, nach links und rechts schauen und Position jeweils 5 Sekunden halten.

Nah- und Fernblick

Den Blick häufig zwischen Nähe und Ferne wechseln lassen. Gerade der starre Blick auf den Bildschirm sollte immer wieder, mindestens alle 20 Minuten von einem Nah-Fern-Wechsel unterbrochen werden.

Augenmassage

Augenbereich sanft mit den Fingern durch kreisende Bewegungen massieren. Am besten mit geschlossenen Lidern und Konzentration auf den Atem. Das entspannt.

3 Die richtige Linse macht den Unterschied

Kontaktlinsen sind klein und unscheinbar, können aber einen grossen Unterschied machen. Vorausgesetzt, sie passen wirklich zum Auge. Denn kein Auge ist wie das andere und genau deshalb lohnt sich eine individuelle Anpassung.



Augen sind so individuell wie unser Fingerabdruck. Selbst das rechte und linke Auge können sich in Form, Tränenfilm und Sehstärke unterscheiden. Deshalb schauen wir genau hin: Wir vermessen jedes Auge einzeln und berücksichtigen gleichzeitig, wann und wie Sie Ihre Kontaktlinsen tragen möchten. Beim Sport, im Büro oder den ganzen Tag?

Wenn herkömmliche Austausch-Kontaktlinsen nicht optimal sitzen oder sich unangenehm anfühlen, sind individualisierte 6-Monats-Kontaktlinsen eine gute Alternative. Sie werden gezielt auf die Form und die Bedürfnisse des jeweiligen Auges abgestimmt.

Gleitsicht gibt es auch für Kontaktlinsen

Gleitsichtbrillen sind heute vielen Menschen ein Begriff. Weniger bekannt ist, dass es auch Kontaktlinsen für verschiedene Sehentfernungen gibt. Sogenannte multifokale Kontaktlinsen unterstützen das Sehen in der Nähe, am Bildschirm und in der Ferne. Das kann den Alltag deutlich einfacher machen. Statt für verschiedene Tätigkeiten unterschiedliche Brillen zu benötigen, begleitet eine Kontaktlinse durch viele Situationen – vom Arbeiten bis zur Freizeit.

Entscheidend ist die richtige Anpassung

Welche Kontaktlinse wirklich passt, zeigt sich nicht allein an der Sehstärke. Deshalb prüfen wir Sitz, Sehqualität und Tragegefühl sorgfältig und passen die Lösung auf Ihre Bedürfnisse an. Auch regelmässige Kontrollen gehören dazu, denn Augen und Sehbedürfnisse können sich verändern. Welche Kontaktlinse zu Ihren Augen und Ihrem Alltag passt, finden wir am besten gemeinsam heraus.

APÉRO

4 Feiern Sie mit uns Michaels Abschied und Carmens Einstieg!



Wenn Winterthur am 20. November 2026 beim Light Shopping leuchtet, wird es auch bei uns festlich. Und ein bisschen emotional. Denn an diesem Abend möchten wir gemeinsam mit Ihnen auf die Pension von Michael Borowski anstossen und zugleich Carmen Schreier bei uns im Team begrüssen. Kommen Sie vorbei, geniessen Sie die besondere Stimmung in Winterthur und feiern Sie mit uns.

Einladung zum Apéro
Freitag, **20. November 2026,**
18.00 bis 20.00 Uhr

GUTSCHEIN



Gutschein

CHF 75.– geschenkt

an unseren Augencheck Plus im Wert von CHF 150.-

Augencheck Plus beinhaltet: Eine Brillenglasbestimmung mit Vorsorgeuntersuchung inkl. Augenhintergrundbeurteilung und Augeninnendruckmessung

Einlösbar bis 31.01.2027, keine Barauszahlung

IMPRESSUM

BAUMANN OPTIK
Obertor 44
8400 Winterthur
Telefon 052 213 42 12
info@baumann-optik.ch
www.baumann-optik.ch

Öffnungszeiten
Dienstag bis Freitag
09.00 bis 12.30 Uhr
13.30 bis 18.30 Uhr

Samstag
09.00 bis 16.00 Uhr

Ausgabe
Nummer 6, Herbst 2026

Bildnachweis
Jacqueline Vinzelberg, Zeiss Vision, zVg

Gestaltung
Partner & Partner, Winterthur

Text
Jacqueline Vinzelberg, zVg

Kooperation
Genossenschaft Team 93, Winterthur

www.gesundheitsoptik.ch