

Die AAA-Formel gegen beschlagene Brillengläser

Seit Einführung der Maskenpflicht hat fast jede*r Brillenträger*in mit beschlagenen Gläsern zu kämpfen. Je kälter es wird, umso schneller kondensiert die warme Atemluft auf den Scheiben. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) erklärt, wie Brillenträger*innen trotz Maske mit freier Sicht durch Herbst und Winter kommen.

Die AAA-Formel verspricht Abhilfe in drei Schritten: Anpassung der Maske, Anti-Beschlag-Spray und kontrolliertes Ausatmen.

A wie Anpassen der Maske

Wirksamen Infektionsschutz bietet eine Maske nur dann, wenn sie Mund und Nase gut bedeckt. Wird der warmen Atemluft dabei der Weg nach oben versperrt, profitieren Brillenträger*innen auch von beschlagfreien Gläsern.

Und so geht's: Der Draht, der in den meisten käuflichen Masken verarbeitet ist, sollte sorgfältig an die Nasenform angepasst werden. Bei drahtlosen Masken lässt der nach innen geklappte, obere Rand eine Art Luftbarriere entstehen. Für einen besseren Sitz werden die Maskenbänder über Kreuz

am Hinterkopf befestigt oder die Gummis vor den Ohren gekreuzt. Erst danach wird die Brille auf den Mund-Nasenschutz gesetzt. Und zwar so, dass der untere Fassungsrand und die Nasenaufgabe den Stoff an das Gesicht drücken.



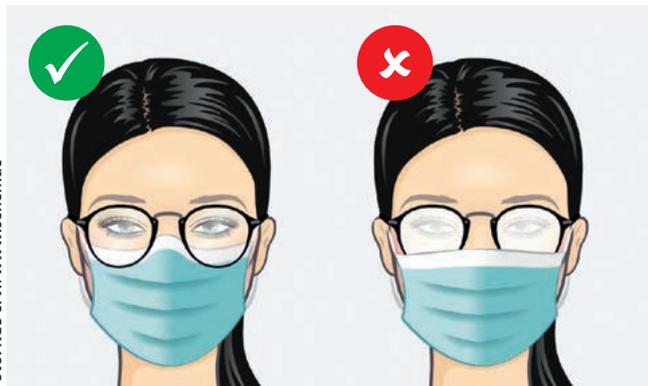
A wie Anti-Beschlag-Spray

In der kalten Jahreszeit schwören viele Brillenträger*innen auf spezielle Anti-Beschlag-Sprays, deren Effekt bis zu 72 Stunden anhalten soll. Das teilweise sogar reinigende Spray wird auf die Innen- und Außenseite der Gläser gesprüht und mit einem weichen Tuch verteilt. Besonders materialschonend sind Anti-Beschlag-Sprays, die ohne Alkohol und Silikone auskommen. Erhältlich sind sie bei Augenoptiker*innen, in Drogerien oder online. Ist die Neuanschaffung einer Brille geplant, sollte über Gläser mit dauerhafter Anti-Beschlag-Beschichtung nachgedacht werden.

A wie Atemrichtung

Trotz optimaler Anpassung der Maske muss die Atemluft ja irgendwohin entweichen. Das tut sie zumeist über die äußeren Ränder nach oben. Wenn es dabei kalt ist, kann die Brille trotz angepasster Nasenaufgabe und Spray beschlagen. Hier hilft Tipp 3, das bewusste Ausatmen nach unten.

Kuratorium Gutes Sehen e. V. (KGS) ■





Filmtipp: „Achromatopsie – ein Leben ohne Farbe“

Die Achromatopsie Selbsthilfe e. V. hat auf YouTube einen Film veröffentlicht

Zielgruppen des Films sind in erster Linie Achromat*innen, deren Angehörige, Kollegen und Freunde, Ärzte, Optiker, Orthoptisten und andere Fachberufe sowie Schulen, Hochschulen und Institute. Mit dem Film soll der Bekanntheitsgrad der sehr seltenen Sehstörung erhöht und das Wissen darum verbessert werden.

Um die Symptome der Achromatopsie im Ansatz deutlich zu machen, wurden einzelne Passagen in Schwarz-Weiß oder unscharf und überblendet dargestellt. Doch Achromat*innen können den Wechsel im Film von Farbe zu Schwarz-Weiß gar nicht erkennen. Damit auch sie nachvollziehen können, wo dieser Effekt eingesetzt wurde, kann man im YouTube-Menü auf den Untertitel „Hiri-Motu“ wechseln.

Am unteren Bildrand erscheinen „F“ für Farbe „S/W“ für Schwarz-Weiß. Um auch Hörbehinderte zu unterstützen, wurden Untertitel eingefügt. Sie sind auch über das YouTube-Menü abrufbar.

Falls jemand keinen Zugang zum Internet oder zu YouTube hat, kann er bei der Achromatopsie Selbsthilfe e. V. eine DVD oder einen USB-Stick mit dem Film bestellen. Es werden auf Anfrage auch DVDs für Schulungszwecke zur Verfügung gestellt.

Weitere Informationen:

Hans-Werner Merkelbach
Achromatopsie Selbsthilfe e. V.
Graf-Recke-Str. 160
40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 26 17 72 95
Mail: achromatopsie@online.de
Web: www.achromatopsie.de

YouTube-Video (16 Min.) unter:
https://youtu.be/_GFcbwMk9FI



Achromatopsie-INFOmail ■



Foto: Achromatopsie Selbsthilfe e. V.

*Eine Szene aus dem Film: Die Welt erscheint Achromat*innen schwarz-weiß und unscharf*



iPad Kurs für Schüler und Auszubildende

Der BFS-NRW e.V. bietet vom 10. bis 12. September 2021 in Duisburg einen iPad-Kurs für sehbehinderte Jugendliche und junge Erwachsene ab der 5. Klasse an

An dem Wochenende haben Jugendliche mit einer Sehbehinderung die Möglichkeit sich auszutauschen, neue Freundschaften zu knüpfen sowie neue Erfahrungen mit dem iPad als Hilfsmittel im Unterricht zu sammeln. Es zeigt sich immer wieder, dass vor allem für Jugendliche, die integriert beschult werden, der Austausch mit anderen ähnlich betroffenen Jugendlichen eine Bereicherung ist.

Immer mehr Schüler*innen entdecken die vielseitigen Möglichkeiten des iPads als Hilfsmittel im Unterricht. So habe auch ich das iPad als einziges Hilfsmittel während Oberstufe und im Abitur verwendet. Während diesem Wochenende sollen die Schüler die Möglichkeiten des iPads kennenlernen. Auch werde ich von meinen Arbeitsweisen und Techniken berichten, die auf alle Stufen übertragbar sind.

Es wird einen moderierten Austausch zu den bisherigen Arbeitstechniken geben und Zeit zur Beantwortung von individuellen Fragen zu Problemen aus dem Alltag.

Neben den neu erlernten Arbeitstechniken wird es ein erlebnispädagogisches Kletterangebot geben.

Der Besitz eines eigenen iPads ist keine Voraussetzung! Der BFS-NRW e.V. stellt jedem Schüler ein iPad für die Dauer des Kurses. Vorkenntnisse sind ebenfalls keine Voraussetzung.

Beginn der Veranstaltung ist Freitagabend um 17:30 Uhr (Anreise ab 16 Uhr). Nach einem gemeinsamen Abendessen starten wir mit der Vorstellungsrunde. Anschließend richten wir die iPads noch gemeinsam auf eure Bedürfnisse ein und haben Zeit für einen ersten Erfahrungsaustausch. Gerne könnt ihr auch spezifische Wünsche und Fragen mitbringen.

Die Veranstaltung endet am Sonntag, dem 12. September nach dem Mittagessen mit einer Abschluss- und Fragerunde (ca. 15:00 Uhr). Für eine qualifizierte Betreuung der Jugendlichen ist gesorgt.

Der Teilnehmerbeitrag beträgt für Mitglieder des BFS-NRW e.V. und Teilnehmer kooperierender Verbände 85 €. Für Nichtmitglieder beträgt der Teilnehmerbeitrag 100 €.

Die Höhe Kosten soll aber niemanden an der Teilnahme hindern, sprechen Sie mich bitte an!

Im Teilnehmerbeitrag ist die Übernachtung mit Vollverpflegung enthalten. Für die An- und Abreise sind die Jugendlichen bzw. deren Eltern selbst verantwortlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher wird um rechtzeitige Anmeldung bis spätestens zum 11. Juni 2021 (wenn noch Plätze zu vergeben sind evtl. auch später) gebeten. BFS-NRW e.V. Mitglieder werden wir bei der Anmeldung bevorzugt berücksichtigen.

Infos und Anmeldung bei:

Jan Seikrit

Vaalser Str. 104, 52074 Aachen

Mail: jan.seikrit@bfs-nrw-ev.de

Mobil: 0157 / 30 83 71 97 (ab 16 Uhr)

Jan Seikrit ■