

Drücken Sie malein Auge zu

... oder am besten gleich beide, denn Blinzeln beugt Sehstörungen vor. Was Sie Ihren Augen jetzt im Sommer außerdem Gutes tun können, lesen Sie hier

Chlor, UV-Strahlen, Zugluft oder Pollen machen empfindlichen Augen im Sommer oft schwer zu schaffen. In dieser Zeit treten Beschwerden wie Bindehautentzündung, Gerstenkorn oder trockene Augen besonders häufig auf. Was man dagegen tun kann, erklärt Dr. Georg Gerten von der Augenklinik am Neumarkt in Köln:

● Fremdkörpergefühl

Das ständige Gefühl, etwas im Auge zu haben, eine starke Rötung und ein unangenehmes Brennen – diese Symptome sind typisch für das „trockene Auge“. Schuld sind meist klimatisierte Räume, langes Arbeiten am PC, Luftschadstoffe oder Zigarettenrauch. Regelmäßige Pausen, viel frische Luft und ausreichend Wassertrinken schaffen bereits Linderung. Zur Soforthilfe eignen sich zudem künstliche Tränen in Form von Augentropfen. Am besten sind Präparate ohne Konservierungsstoffe. Die Aufbewahrung im Kühlschrank verlängert nicht nur die Haltbarkeit, die gekühlten Tropfen sind bei der Anwendung besonders angenehm. Bei dauerhaft sehr trockenen Augen rät Dr. Gerten zu winzigen Silikon-Stopfen (Punctum Plugs), mit denen sich die unteren Tränenabflusskanäle vorübergehend verschließen lassen. Der vorhandene eigene Tränenfluss wird dann besser und länger genutzt – es muss nicht mehr so viel nachgetropft werden.

● Bindehautentzündung

Dabei ist das Auge zunächst rot, häufig gelblich verklebt, und die Augenlider können geschwollen sein. Betroffene sollten sofort einen Augenarzt aufsuchen. Denn die Behandlung richtet sich nach der Ursache: Viren oder Bakterien können genauso die Auslöser sein wie Allergien oder chemische Einflüsse.

● Tränende Augen

Es klingt zunächst sehr merkwürdig: Auch wenn der Tränenfluss kaum zu stoppen ist, kann ebenso das „trockene Auge“ die eigentliche Ursache sein. Der Grund: Auf die gereizte Augenoberfläche reagiert der Körper mit einer erhöhten Tränenproduktion. Dadurch gerät die Zusammensetzung des

Tränenfilms aus dem Gleichgewicht. Auslöser der Reizung können Chlor, Zugluft, Pollen oder UV-Strahlen sein. Mit Tropfen, die genau auf die Defizite des Auges abgestimmt sind, lässt sich die natürliche Balance wiederherstellen. Manchmal ist auch nur der kleine Kanal für den Tränenabfluss verstopft. Hilfe: eine Spülung durch den Augenarzt. Was die wenigsten wissen: Tränende Augen können auch auf erschlaffte Augenlider zurückgehen. In diesem Fall schafft eine operative Straffung, meist des Unterlids, Abhilfe.

● Gerstenkorn

Im Sommer vermehren sich Bakterien besonders schnell und können sich auch am Auge ansiedeln. Mögliche Folgen: Bindehautentzündung oder Gerstenkorn. Das Auge ist rot, juckt und zeigt eine punktförmige Entzündung am Lidrand. Auf keinen Fall reiben oder den „Pickel“ ausdrücken. Dabei können die Bakterien auf das andere Auge übertragen werden. Um die Ausbreitung zu verhindern, sollte man auf warme Kompressen verzichten. Besser ist trockene Wärme. So kann Rotlicht – nur bei geschlossenen Augen – die Heilung beschleunigen. Meist geht die Schwellung allerdings nach 5–8 Tagen von selbst zurück. Zur Unterstützung gibt es antibiotische Mittel.



4 TIPPS FÜR GESUNDE AUGEN

1 Öfter mal blinzeln 40 Prozent aller Berufstätigen, die lange am Computer sitzen, leiden unter Sehstörungen und schmerzenden Augen. Der Grund: Wer am PC arbeitet, blinzelt zu wenig. Im Schnitt nur 4,3-mal pro Minute, normal sind 9,7-mal. Augenärzte raten, die Bildschirmarbeit alle halbe Stunde für 2–3 Minuten zu unterbrechen, auf einen weit entfernten Punkt (z. B. aus dem Fenster) zu sehen und zu blinzeln. Wer die Pausen vergisst, kann einen anderen Therapieansatz wählen: Der Lidschlag wird mit einem optischen oder akustischen Signal auf dem Bildschirm gekoppelt. Nach einiger Zeit erfolgt der Schlag reflexartig, sobald das Signal erscheint.

2 Rauchen reduzieren Neue Studien haben bewiesen, dass Rauchen den Verlust des Augenlichts fördert: So ist bei Rauchern das Risiko, an grauem Star oder altersbedingter Makuladegeneration zu erkranken, um 40 Prozent höher als bei Nichtrauchern. Wer vom blauen Dunst nicht ganz lassen will, sollte zumindest nicht in geschlossenen Räumen rauchen.

3 Auf gutes Licht achten Viele Räume und Schreibtische sind schlecht ausgeleuchtet und belasten so die Augen. Sowohl Tages- als auch Kunstlicht sollte schräg seitlich auf die Arbeitsplatte treffen, und zwar bei Rechtshändern von links und umgekehrt. Weil der Blick beim Arbeiten am PC häufig zwischen Monitor und Tastatur schwenkt, ist eine gleichmäßige Beleuchtung des Schreibtischs wichtig. Flexibel einstellbare Leuchten schützen vor Blendung, mehrere Lichtquellen im Raum verhindern den „Tunnelblick“, weil die Augen hin- und herschwenken können.

4 Vitaminzufuhr steigern Neben reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt können Sie über die Nahrung Ihre Sehkraft stärken. Rohe Karotten, Heidelbeeren und frische Ananas bringen die Augen auf Trab. Sie enthalten Vitamin A und Betacarotin, die für die Bildung des Sehpigments Rhodopsin gebraucht werden. Für den Schutz der Netzhaut ist Lutein wichtig. Das Vitamin ist Hauptbestandteil des gelben Flecks auf der Netzhaut, der Stelle des schärfsten Sehens. Lutein filtert das Licht, fängt freie Radikale ab und schützt so die Netzhaut vor Schäden. Gute Quellen: Spinat, Broccoli, Rosenkohl oder Grünkohl.

So finden Sie die richtige Sonnenbrille

Ein Blick auf den Bügel gibt Aufschluss über die Qualität der Sonnenbrille. Jedes Sonnenschutzglas wird für bestimmte Lichtverhältnisse konzipiert. Neben dem **CE-Zeichen** – dem Nachweis, dass die Sonnenbrille den EU-Richtlinien entspricht – ist die **Filterstärke** angegeben: **Kategorie eins** bietet wenig Blendschutz und hat eine Lichtdurchlässigkeit von 43 bis 80 Prozent. Die Tönung

dieser Brillen liegt bei 20 bis 56 Prozent. **Kategorie zwei** weist einen mittleren Blendschutz auf und ist für heimische Sonnentage ideal. Die Lichtdurchlässigkeit liegt bei 18 bis 43 Prozent und die Tönung bei 57 bis 81 Prozent. **Kategorie drei** bietet stärkeren Blendschutz, hat eine Lichtdurchlässigkeit von 8 bis 18 Prozent und eine Tönung von 82 bis 91 Pro-

zent. Brillen dieser Art eignen sich für Sonnenfans und Urlaube in den Bergen oder am Meer. **Kategorie vier** bietet mit einer Lichtdurchlässigkeit von 3 bis 8 Prozent einen hohen Blendschutz. Die Tönung der Brille erreicht 92 Prozent. **Wichtig:** Die Sonnenbrille sollte der Kopfform so angepasst sein, dass wenig Licht neben der Brille ins Auge gelangt.