

# Für starke Augen - auch im Winter

Brrr, nicht nur wir empfinden den Winter als ungemütlich. Auch unsere Augen machen in der dunklen und kalten Jahreszeit so einiges mit. Oft merken wir gar nicht, was unsere Sehorgane alles aushalten müssen. So unterstützen Sie Ihre Augen und beugen möglichen Gefahren vor:

## Drinnen kuschelig warm ...

Während wir die Heizung auf Wohlfühltemperatur stellen, wird die Luft im Raum immer trockener. Sensible Menschen bemerken es an der trocken werdenden Haut oder Nase. Aber auch unsere Augen „leiden“, denn die natürliche Befeuchtung des Auges gerät aus dem Gleichgewicht.

Die Folge sind brennende Augen oder das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben. Gegen trockene Augen helfen Stoßlüften, ein Luftbefeuchter oder immer wieder ein paar Schritte an der frischen Luft. Kurzfristige Linderung versprechen befeuchtende Augentropfen.

Gerade für Kontaktlinsenträger und/oder Menschen, die den ganzen Tag vorm Computer sitzen, lohnt sich ein Luftbefeuchter - alternativ können Sie auch Schalen mit Wasser auf die Heizung stellen.

## ... draußen frostig!

Auch Kälte und Wind reizen das Sehorgan. Das Auge reagiert mit verstärktem Tränenfluss. Zusätzlich kann Wind schnell Staub in die Augen bringen. Sollte ein Staubkorn hartnäckig festsitzen, spülen Sie das Auge am besten mit klarem Wasser aus. Grundsätzlich hilft ein Augenschutz, etwa eine Sonnenbrille, bei Wind und Zugluft. Achten Sie besonders darauf, dass die Seiten geschützt sind.

## Sonnenbrille im Winter?

Zwar verzeichnen wir in der kalten Jahreszeit weniger Sonnenstunden als im Sommer, dennoch gibt's auch im Winter UV-Strahlung. Gerade in den Bergen sollte man nie auf eine Sonnenbrille verzichten. Vorsicht: Auch bei trübem Wetter darf die UV-Strahlung nicht unterschätzt werden.

## Dunkle Jahreszeit - Augen auf!

Besonders als Verkehrsteilnehmer ist Vorsicht geboten. Der niedrige Sonnenstand morgens etwa ab neun Uhr, aber auch am frühen Nachmittag, schränkt die Sicht ein.

Auch Dunkelheit an sich erfordert viel Aufmerksamkeit und Konzentration: Spiegelungen auf nasser Fahrbahn oder am Gehweg können Ihr Sehvermögen täuschen. Gleiches gilt, wenn Sie z.B. von Scheinwerfern oder Verkehrslichtern geblendet werden.

In den beschriebenen Fällen ist die Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. Auch bei Kindern sollte ein entsprechendes Bewusstsein geschaffen werden.

## Ein Sehtest schafft Gewissheit

Egal, ob Sie schon eine Brille haben oder nicht, ein regelmäßiger Sehtest ist immer sinnvoll. Die aktuelle Sehstärke kann mit neuester Technologie in Sekundenschnelle gemessen werden. Bei Hartlauer wird diese Dienstleistung kostenlos angeboten.

Wenn Sie bereits eine Sehhilfe tragen, wird Ihre aktuelle Sehschärfe beim Sehtest direkt mit den derzeitigen Brillenwerten verglichen. Im Anschluss können Sie eine ausführliche Glasberatung in Anspruch nehmen, um Ihr Sehvermögen zu verbessern. Um die Ursache einer eingeschränkten Sehleistung abzuklären, ist ein Termin bei einem Augenarzt nötig.

## Auch Ihre Brille muss ab und zu zur Kontrolle

Gehen Sie als Brillenträger gerade in den dunklen Wintermonaten lieber auf Nummer sicher und lassen Sie Ihre Brille kontrollieren. Hartlauer bietet einen kostenlosen Brillen-Check an, der eine Ultraschallreinigung und die Ölung der Scharniere beinhaltet. Zusätzlich wird überprüft, ob die Sehhilfe optimal sitzt - falls nicht, wird nachjustiert.

Alles in allem helfen Sie Ihren Augen am besten durch die kalten Tage, wenn Sie ausreichend trinken, vitaminreich essen, Räume nicht überheizen und im Freien eine geeignete Sonnenbrille tragen!