

Trockene Augen müssen nicht sein!

Kennen Sie das Gefühl, wenn die Augen brennen, jucken, sich ein Fremdkörpergefühl breit macht oder sie licht- und zugempfindlich sind? Die Ursache sind meist trockene Augen. Trockenes Raumklima, lange Bildschirmarbeit oder Stress können Auslöser sein. Erfahren Sie, was hilft!

Wenn die Tränenflüssigkeit ausbleibt

Heute verbringen wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen und auch noch vor dem Computerbildschirm - und wenn nicht dort, dann hängen wir am Smartphone oder Tablet. Oft ist die Luft in den Büros oder auch zu Hause zu trocken oder es entsteht Zugluft durch Klimaanlage und Co.

Darunter leiden unsere Augen. Denn diese Faktoren stören den natürlichen Prozess der ausreichenden und gleichmäßigen Benetzung der Augen mit Tränenflüssigkeit. Ohne diesen Tränenfilm ist ein beschwerdefreies Sehen nicht möglich. Sollten Sie immer wieder unter trockenen Augen leiden, sollten Sie auf jeden Fall einen Augenarzt aufsuchen. Übrigens: In der Medizin spricht man bei trockenen Augen vom "Sicca-Syndrom".

Lassen Sie's erst gar nicht so weit kommen

Wie schon erwähnt, sind wir leider oft ein bisschen mit Schuld, wenn die Augen wieder schmerzen. Sechs einfache Tipps helfen, ein Austrocknen der Augen zu verringern oder ihm sogar vorzubeugen.

1. Steigern Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihren Räumen: Besonders im Winter ist regelmäßiges Stoßlüften ein Muss! Zusätzlich sind Luftbefeuchter eine Wohltat - nicht nur für die Augen.
2. Im Winter und Herbst stehen unsere Augen verstärkt unter Stress. Meiden Sie verrauchte Räume, denn diese fördern das Sicca-Syndrom.
3. Legen Sie öfters eine Computer- oder Lesepause ein: Während dieser Tätigkeiten blinzeln wir weniger. Wenden Sie immer mal wieder den Blick ab, dabei blinzelt man automatisch. Danach sind die Augen wieder befeuchtet und die Muskulatur entspannt.
4. Gesund leben: Natürlich trägt auch eine ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf dazu bei, beschwerdefrei zu sehen. Trinken Sie besonders viel Wasser, wenn Sie unter trockenen Augen leiden, halten Sie sich fit und verzichten Sie auf Nikotin und Koffein.
5. Auch unsere Augen wollen sauber sein: Vor allem, wenn Sie sich schminken, ist es wichtig, die Augenlider und die Lidränder sorgfältig und konsequent zu reinigen.
6. Die besondere Augenpflege: Spezielle Augentropfen dienen als künstliche Tränenflüssigkeit - auch ideal, wenn Sie Kontaktlinsen tragen. Welche Tropfen passen, sollte ein Augenarzt bei Ihnen feststellen - je nach Schweregrad der Krankheit.

Brillen - nicht nur ein Schutz für Fehlsichtige

Insbesondere im Freien bieten Sonnenbrillen einen guten Schutz vor UV-Licht, Luftzug, Schmutz und Fremdkörpern. Aber auch in geschlossenen Räumen - speziell bei der PC-Arbeit - gibt's einen speziellen Augenschutz: die „Blue Balance“ Brille. Sie reduziert das Blaulicht und UV-Licht und beugt somit Nebenwirkungen des unnatürlichen blauen Lichtes von PC, Smartphone und TV - wie

eben trockenen und gereizten Augen - vor.