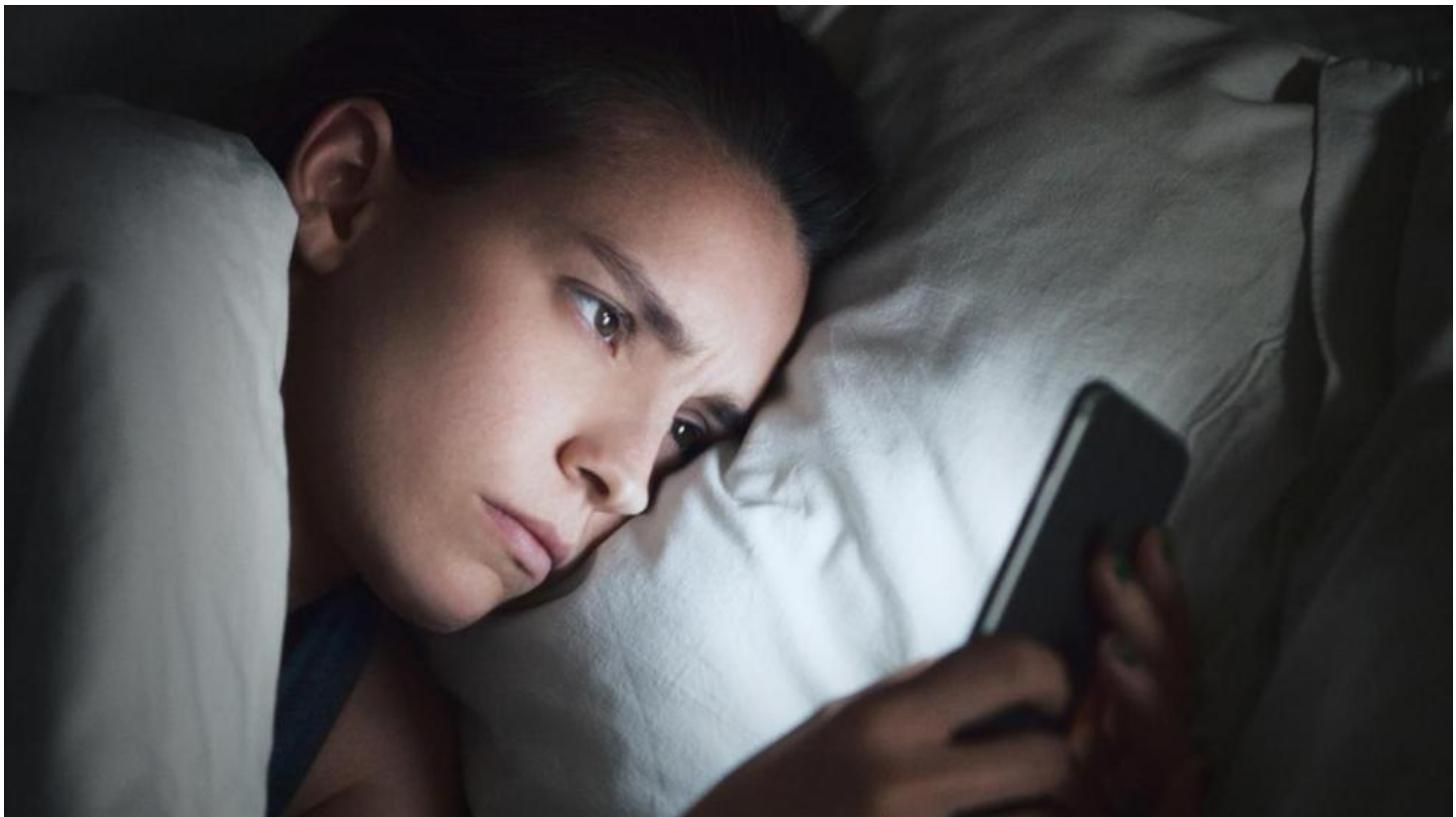


ALLTAGSGEFAHREN FÜR UNSERE AUGEN

LED-Lampen können Sehzellen zerstören!



Nachts ins Handy gucken – keine gute Idee. Das hält uns nicht nur unnötig wach, die blauen Teile des LED-Lichts können auch unsere Sehzellen zerstören

Foto: 151026673

Artikel von: **NICOLE GAST** veröffentlicht
am

06.08.2018 - 10:14 Uhr

An brütend-heißen Tagen ins Schwimmbad gehen, Limonade trinken und sich ab und an die Augen reiben – alles ganz alltägliche Dinge, die aber gefährlich für unsere Augen werden können!

Augenarzt Dr. Christoph Eckert (<https://augenzentrum-eckert.de/ueber-uns/dr-med-christoph-eckert/>), Gründer und ärztlicher Leiter von 24

Augenzentren in Baden-Württemberg und Bayern, erklärt bei BILD, mit welchen Problemen sich unser wichtigstes und komplexestes Sinnesorgan täglich herumschlagen muss.

Umweltreize

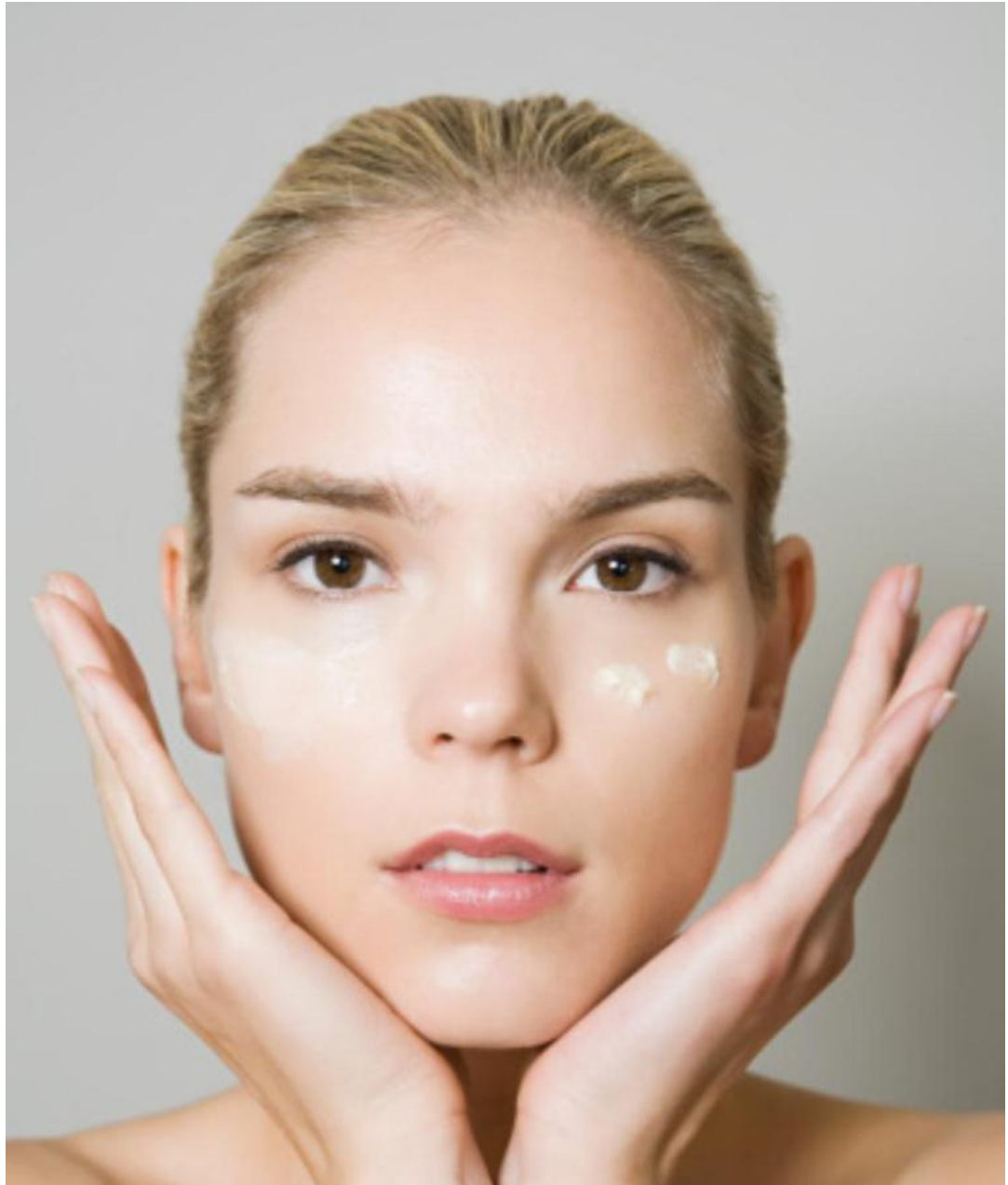


Im Freibad lauern Keime – am besten mit Schwimmbrille tauchen

Foto: imago stock&people

Staub, UV-Strahlen, trockene Luft oder stundenlanges Starren auf PC und Smartphone strengen unsere Augen extrem an und machen sie anfällig für Keime. Auch der Schwimmbadbesuch an heißen Sommertagen birgt Gefahren: Durch die vermehrte Keimbildung im Wasser drohen Bindehautentzündungen und infektiöse Hornhauterkrankungen.

Augencremes



Cremer gegen Falten – an sich eine gute Idee. Schmier Sie sich aber bitte nur allergiegetestete Creme an die empfindlichen Augen

Foto: Getty Images Apis

Augencremes nicht unüberlegt kaufen! Eckert: „Augen auf bei den Inhaltsstoffen! Nicht enthalten sein sollten Kriechöle wie etwa Pfefferminzöl.“ **Denn:** Sie können dem Tränenfilm schaden und Allergien verursachen. **Experten-Tipp:** „Verwenden Sie nur allergiegetestete Kosmetik ohne Konservierungsstoffe.“ Und: Abends immer gut abschminken, sonst drohen Augenreizungen.

Augen reiben



Finger haben an den Augen nichts zu suchen – überlegen Sie mal, was sie in der Zeit davor schon alles angefasst haben!

Foto: Hero Images Getty Images

Keine gute Idee! „Dadurch können Krankheitserreger ins Auge gelangen und Entzündungen und allergische Reaktionen auslösen“, warnt Eckert. Deshalb besser aufs Reiben verzichten – oder zumindest vorher die Hände waschen.

Kamille



Kamille lieber innerlich anwenden statt äußerlich!

Foto: von Internet-Datenbank

Ob Halsweh oder Magenverstimmung – Kamille schätzten schon unsere Großmütter wegen der entzündungshemmenden Wirkung. Doch bei der Anwendung am Auge ist Vorsicht geboten: „Selbsthergestellte Lösungen aus deren Blüten können Infektionen am Auge verursachen“, warnt Eckert.

Kontaktlinsen



An weiche Kontaktlinsen gewöhnt man sich schneller als an harte, dennoch lassen sie weniger Sauerstoff ans Auge. Narben auf der Hornhaut können entstehen – oder das Auge rebelliert, indem es immer trockener wird

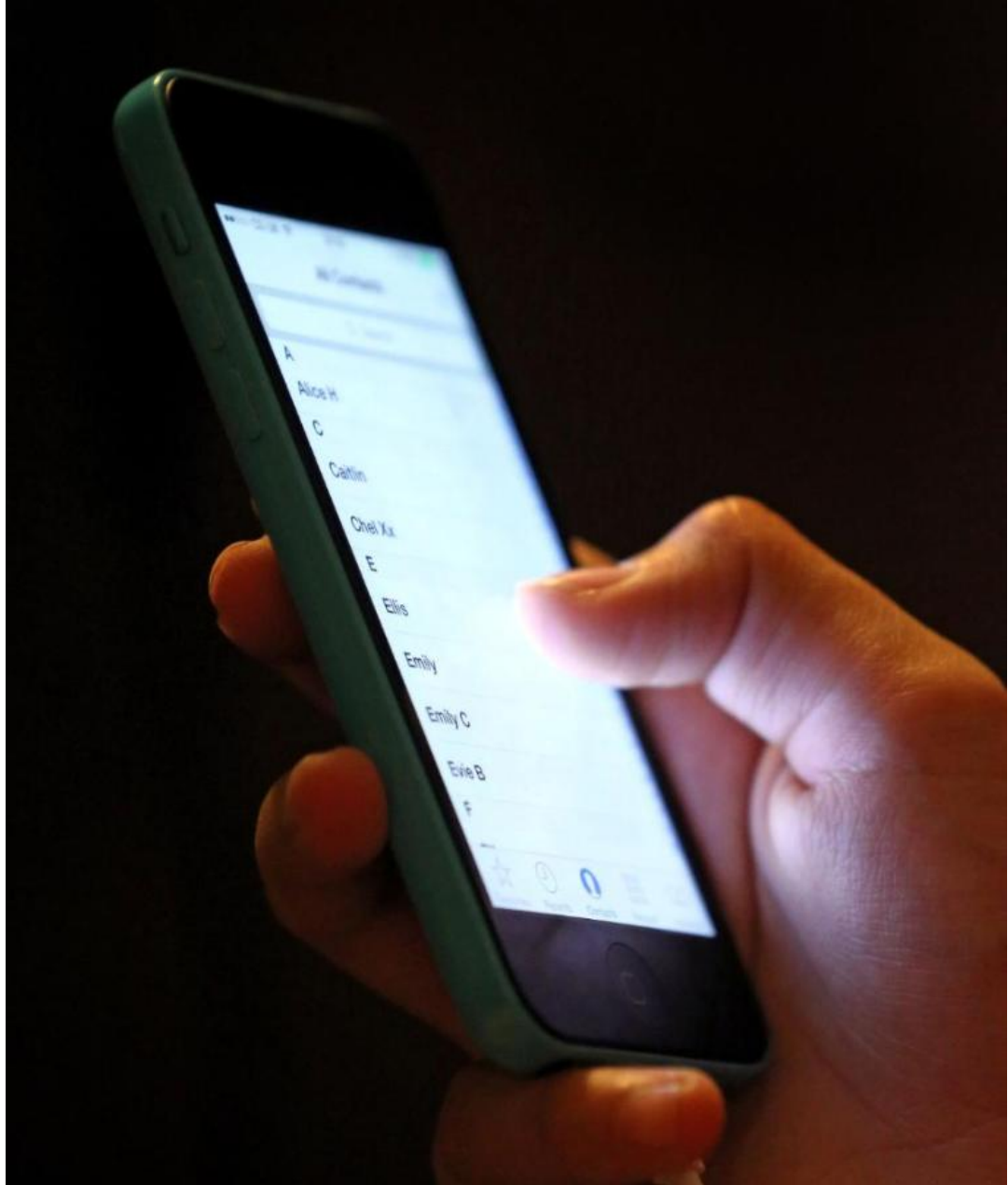
Foto: Getty Images RM Pict-Bund

Weltweit führen Kontaktlinsen zu mehr irreparablen Sehschäden als alle Augen-OPs zusammen. Am meisten betroffen: Träger von weichen Kontaktlinsen. „Grund dafür ist die Mangelernährung der Hornhaut darunter“, erklärt Eckert.

Folge: Die Hornhaut versucht das unterversorgte Gebiet zu „reparieren“ und lässt neue Gefäße einwachsen. Dadurch können irreparable Narben auf der Hornhaut entstehen.

Expertentipp: Die Kontaktlinsen nachts immer herausnehmen und mit der dafür geeigneten Spüllösung reinigen. Das Auge braucht auch immer eine kontaktlinsenfreie Zeit. „Oftmals ist es für das Auge schonender, eine Laseroperation anzudenken und damit von den Kontaktlinsen loszukommen, als das Auge über viele Jahre mit Kontaktlinsen zu schädigen.“

LED-Lampen



Die blauen Anteile des Lichts sind es, die uns wach machen. Daher vorm Schlafengehen lieber nicht mehr ins Handy starren oder TV schauen

Foto: PA Wire dpa Picture-Alliance / Chris Radburn

Die blauen Teile dieses Lichtes können in der Makula, dem Zentrum der Netzhaut, Entzündungsprozesse in Gang setzen und Sehzellen zerstören. „Deshalb LED-Leuchten immer so positionieren, dass man nicht direkt hineinblickt“, rät Dr. Eckert. Und bei Computermonitoren oder Smartphones am besten vom blauen aufs gelbe Licht umstellen, falls möglich. Wie geht das? Schauen Sie unter „Einstellungen“ auf Ihrem Handy nach – bei einigen Modellen nennt es sich Nachtmodus, bei anderen Blaulichtmodus. Eingeschaltet bekommt der Smartphone-Hintergrund dann einen leichten Gelbstich. Wenn Ihr Handy die Funktion nicht hat, gibt es Apps, die ihr Handy in den Nachtmodus befördern können.

Rauchen und verqualmte Räume



Nikotin erhöht das Risiko für Grauen Star

Foto: dpa-Zentralbild Jens Kalaene

Rauchen erhöht das Risiko zu erblinden. Tatsache ist: Wer viel Nikotin konsumiert, leidet häufiger an Augenerkrankungen wie dem Grauen Star. „Durch diese zunehmende Verhärtung und Trübung beider Augenlinsen nimmt die Sehkraft erheblich ab“, erklärt Eckert. Und auch das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) wächst mit jeder Zigarette. „Bei dieser Augenkrankheit werden durch Stoffwechselstörungen Sehzellen im Zentrum der Netzhaut vernichtet.“

Auch zugequalmte Räume lieber meiden – oder zumindest öfter lüften. Denn frische Luft ist für die Hornhaut unserer Augen ein wichtiger Sauerstoffspender.

Sonne



Finger weg von Billig-Sonnenbrillen! Sie schaden den Augen mehr, als sie nützen. Achten Sie beim Brillenkauf auf einen ausreichenden UV-Schutz – das zeigt das sogenannte CE-Kennzeichen an

Foto: dpa Ina Fassbender

Auch Augen können einen Sonnenbrand bekommen, besonders im Gebirge oder am Meer, wo die UV-Strahlung besonders intensiv ist. Dort unbedingt eine Sonnenbrille tragen – und niemals längere Zeit direkt in die Sonne schauen.

Zucker und Limonaden



Zucker erhöht den Blutdruck und kann Diabetes auslösen – beides ist ganz und gar nicht gut für unsere Sehkraft

Foto: von Internet-Datenbank

Sie fördern Herz- und Kreislaufbeschwerden und Bluthochdruck. „Dieser kann zu erheblichen Schäden der Netzhaut führen“, warnt Dr. Eckert. Wissenschaftlich belegt ist, dass auch die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) durch zu viel zuckerhaltige Lebensmittel

begünstigt wird – nach wie vor die häufigste Ursache für starke Sehbehinderungen im hohen Alter. Zudem führt ungesunde zuckerhaltige Ernährung vielfach zu Diabetes und in Folge davon zu Störungen des Sehvermögens bis hin zur Erblindung.

Experten-Tipp: Karotten knabbern. Diese sind aufgrund ihres Beta-Carotins wichtig für unsere Netzhaut zum Aufbau verschiedener Sehpigmente. „Feinkost“ für unsere Augen sind übrigens auch Paprika, Brokkoli und Zitrusfrüchte.