

ZEHN TIPPS VOM AUGENARZT

Warmes Wasser verbessert die Sehkraft



Wer seine Lider mit warmem Wasser wäscht, tut seinen Augen etwas Gutes

Foto: Stone/Getty Images

Artikel von: **ANNE HOLSTEIN** veröffentlicht

am

18.08.2018 - 22:52 Uhr

Unsere Augen müssen täglich Höchstleistungen erbringen. Dank PC, Handy und Laptop sind sie heute rund um die Uhr gefordert. Kein Wunder, dass die Fehlsichtigkeit rapide zunimmt: In den letzten drei Jahren stieg die Zahl der Brillenträger in Deutschland um eine Million, meldete erst kürzlich das Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Höchste Zeit also, unserem wichtigsten Sinnesorgan etwas Gutes zu tun.

Was die Augen schützt und sogar die Sehkraft verbessern kann, erläutert Dr. Christoph Eckert, Gründer und ärztlicher Leiter von 24 Augenzentren in Baden-Württemberg und Bayern.

Bewegung kann die Durchblutung des Sehnervs verbessern

Nicht nur Kreislauf, Psyche und Gelenke profitieren von regelmäßiger Bewegung. Auch Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen werden gefördert. Der Körper kann gegebenenfalls den schädlichen Auswirkungen bei hohem Augendruck entgegenwirken.

Öfter mal den Blick schweifen lassen

Die digitale Überlastung lässt unsere Augen regelrecht alt aussehen. Neben einer erheblichen Beeinträchtigung des Scharfsehens in der Nähe sind nicht selten trockene Augen die Folge. „Deshalb etwa alle 30 Minuten eine Pause machen und dabei zum Beispiel durchs Fenster in die Ferne schauen, das entspannt die Augenmuskulatur“, rät Dr. Eckert.

Auch Augen lieben frische Luft

Frische Luft fördert nicht nur Energie und Stimmung. Sie ist auch für die Hornhaut unserer Augen ein wichtiger Sauerstoffspender. Deshalb verqualmte und stickige Zimmer meiden, öfter lüften und mindestens einmal am Tag für etwa 20 Minuten raus an die frische Luft.

Mit warmem Wasser waschen

Damit die Augen nicht austrocknen, sollten Sie etwas für Ihre Lidranddrüsen tun. Um deren Funktion zu fördern, empfehlen Experten folgende praktische Übung: Morgens und abends die Lider mit warmem Wasser waschen und dann für eine Minute mit dem Handtuch kreisförmig massieren.

Vor allem im Winter leiden Millionen Menschen unter trockenen Augen, denn die trockene Heizungsluft drinnen und eisige Winde draußen lassen den Tränenfilm schnell verdunsten oder instabil werden.

Typische Symptome sind rote, brennende Augen, die oft sehr schnell ermüden. Blinzeln Sie öfter als notwendig, um die Augen mit Feuchtigkeit zu versorgen, tragen Sie draußen eine Sonnenbrille gegen den Wind. Auch Augengele und -tropfen können die Beschwerden lindern.

Achten Sie auf die richtige Augencreme

Schauen Sie bei der Wahl Ihrer Augencreme genau auf die Inhaltsstoffe. Nicht enthalten sein sollten Kriechöle, da diese dem Tränenfilm schaden können, das wirkt sich auch auf die Sehkraft aus. Außerdem sind Allergien möglich. Verwenden Sie Kosmetika für Ihre Augenpartie, so sollte diese allergiegetestet und frei von Konservierungsstoffen sein.

Grünkohl ist „Feinkost“ für die

Augen

Wer kennt diesen Spruch nicht noch aus Kindheitstagen: Iss viele Möhren, die sind gut für unsere Augen. Stimmt, sagen heute die Wissenschaftler. Denn Karotten enthalten viel Beta-Carotin – wichtig für unsere Netzhaut zum Aufbau verschiedener Sehpigmente.

Um Mangelerkrankungen vorzubeugen, sollten Sie zudem viel Paprika, Brokkoli und Zitrusfrüchte essen. Sie sind „Feinkost“ für unsere Augengesundheit. Grünkohl, Spinat oder Paprika kommen außerdem aufgrund ihres Luteins auch der Netzhaut zugute. Ideal für die Gesundheit unseres wichtigsten Sinnesorgans ist auch die mediterrane Küche mit wertvollen Ölen und Omega-3-Fettsäuren.

Öfter mal das Handy weglegen

Das digitale Zeitalter stresst nicht nur Rücken, Muskeln und Psyche erheblich. Auch für die Augen ist der ständige Blick auf Smartphone und PC ungesund. Vor allem bei Kindern nimmt die Kurzsichtigkeit zu, warnen Experten.

Der Grund: Statt des natürlichen Hin- und Herwechselns zwischen Nah- und Fernblick müssen sich die Augen permanent auf eine geringe Sehdistanz einstellen – und werden dadurch kurzsichtig. Deshalb: „Den Augen mehrfach täglich eine Pause gönnen und am besten einen Tag die Woche ganz aufs Handy verzichten“, rät Dr. Eckert.

Gutes Licht ist wichtig

Schlechte Lichtverhältnisse oder blendende Lichtquellen überanstrengen die Augen. Deshalb besser in Büro oder Wohnzimmer nicht nur eine einzige Lampe anknipsen, sondern besser gleich mehrere.

Besonders gut sind Leuchtröhren, die das Spektrum des Tageslichts imitieren. Vorsicht bei LED-Lampen. Laut einer Studie können sie die altersbedingte Makuladegeneration fördern.

UV-Schutz bewahrt Hornhaut vor Sonnenbrand

Nicht nur die Haut benötigt einen guten Sonnenschutz. Auch die Hornhaut als „Fenster zur Außenwelt“ der Augen sollte regelmäßig durch eine Sonnenbrille (am besten mit Schutzfaktor 400) oder Kontaktlinsen mit UV-Filter vor schädlichen Strahlen geschützt werden.

Denn: Auch die Augenhornhaut kann unter Sonnenbrand leiden. Solche Sonnenschäden können im schlimmsten Fall zu Augenerkrankungen wie dem Grauen Star führen.

Routinekontrollen helfen

Ist unsere Sehkraft bedroht, so bekommen wir davon meist nichts mit. Denn selbst ernsthafte Schäden der Netz- oder Hornhaut (beispielsweise durch Kontaktlinsen) oder der Grüne Star verursachen so gut wie keine Schmerzen oder andere Beschwerden. Deshalb raten Augenärzte spätestens ab dem 30. Lebensjahr dringend zur regelmäßigen Kontrolle. Bei rechtzeitiger Diagnose und frühzeitiger Therapie sind Schäden vermeidbar und viele Erkrankungen gut zu behandeln oder sogar heilbar.

