

- Vor der trockenen Winterluft können wir unsere Augen mit speziellen Tränenersatzmitteln (Apo.) schützen.

So schützen wir **UNSERE AUGEN** im Winter

In der kalten Jahreszeit leiden sie besonders stark – höchste Zeit, unseren Augen etwas Gutes zu tun!



**DR. CHRISTOPH
ECKERT**

Gründer und ärztlicher
Leiter von 24 Augen-
zentren in Baden-
Württemberg und Bayern.

Jetzt im Winter ist es besonders wichtig, sich die Hände häufig und gründlich zu waschen und von den Augen fernzuhalten.

Die Wintermonate machen unseren Augen oft sehr zu schaffen. Denn kalte Temperaturen, Wind und Heizungsluft in Innenräumen lassen den Tränenfilm schnell verdunsten und das Sinnesorgan trocken werden. „Rote, brennende und müde Augen sind meist die Folge. Häufig klagen die Betroffenen aber auch über ein Druckgefühl oder ein Fremdkörpergefühl im Auge, ähnlich wie bei einem Sandkorn“, erklärt unser Experte, Augenarzt Dr. Christoph Eckert.

Diese Problematik kann auf Dauer nicht nur die Hornhaut schädigen, sondern auch Infektionen am Auge sowie Erkältungskrankheiten begünstigen. Denn je trockener die Schleimhäute der Augen, desto leichter können Viren über sie in den Körper gelangen. In CLOSER verrät der Augenarzt die besten Gegenmaßnahmen.

Für ausreichende Befeuchtung sorgen

Häufiges Blinzeln ist jetzt besonders wichtig, damit der Tränenfilm stabil bleibt. Vor allem, wenn man stundenlang starr auf den Computer oder Fernseher blickt, kommt es meist zu Störungen bzw. Verminderung der Tränenbildung. Befeuchtende Augengele oder -tropfen lindern zusätzlich die Beschwerden. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, etwas für die Lidranddrüsen zu tun. Fördern lässt sich deren Funktion beispielsweise durch folgende

praktische Übung: Morgens und abends die Lider mit warmem Wasser waschen und dann für eine Minute mit dem Handtuch kreisförmig massieren. Das reinigt die Lidkanten und stabilisiert den Tränenfilm. Die Hornhaut wird besser befeuchtet und ein klareres Sehen ermöglicht.

Runter vom Sofa und ab nach draußen!

Nicht nur Kreislauf, Psyche und Gelenke profitieren von körperlicher Aktivität. Auch die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Sehnerven werden gefördert. Und das ist in den kalten Wintermonaten für die Augen besonders wichtig, denn die Kälte reduziert die Durchblutung. Frische Luft ist zudem für die Hornhaut unserer Augen ein wichtiger Sauerstoffspender. Deshalb stickige Zimmer meiden und mehrmals am Tag stoßlüften.

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 Betacarotin – wichtig für unsere Netzhaut zum Aufbau verschiedener Sehpigmente. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, sollten wir zudem grünes Gemüse und Zitrusfrüchte essen. Grünkohl, Spinat, Paprika oder Eier kommen aufgrund ihres hohen Gehalts an Lutein auch der Netzhaut zugute. Ideal für die Gesundheit des Sinnesorgans ist auch die mediterrane Küche mit wertvollen Ölen und Omega-3-Fettsäuren aus Fisch.

Kontrollen vermeiden Augenschäden

Bei jahrelangen Symptomen kann es hin und wieder zu Einschränkungen der Sehkraft sowie Hornhautschädigungen durch trockene Augen kommen. Das Tückische: Wir

bekommen nicht immer mit, wenn unsere Sehkraft bedroht ist. Denn selbst ernsthafte Schäden der Netz- oder Hornhaut (beispielsweise durch Kontaktlinsen) oder der grüne Star verursachen in manchen Fällen so gut wie keine Schmerzen oder andere Beschwerden.

Halten die Symptome trockener Augen mehrere Tage an, sollte daher der Facharzt aufgesucht werden. Zudem rate ich, spätestens ab dem 30. Lebensjahr dringend zur jährlichen Kontrolle. Denn bei einer rechtzeitigen Diagnose sind viele Augen-Erkrankungen gut behandelbar oder sogar heilbar und Folgeschäden vermeidbar.

Achtung vor der Augengrippe!

Bei Grippe denken wir an Fieber, Halsschmerzen und Husten. Doch auch unsere Augen können eine Grippe bekommen. „Meist sind stark gerötete Augen zwar ein Anzeichen für eine Bindehautentzündung, aber hin und wieder weisen sie auch auf eine Augengrippe hin“, weiß Dr. Eckert. Diese Erkrankung ist weitaus aggressiver als eine Bindehautentzündung. Neben einer geschwollenen Bindehaut sind juckende, tränende Augen typische Beschwerden. Für die Übertragung der hoch ansteckenden Krankheit sind Adenoviren verantwortlich. Diese lauern auf Geldscheinen, Türklinken sowie anderen Gegenständen und verursachen auch Durchfall-Erkrankungen oder Atemwegsinfektionen. Wie alle Viren lassen sich auch diese Erreger nicht durch Antibiotika bekämpfen. Linderung bringen können Augentropfen oder -salben. Meist klingt die Erkrankung nach zwei bis drei Wochen ab. Wichtig ist eine sofortige augenärztliche Abklärung der Symptome, da unter anderem Hornhauttrübungen die Folge einer Augengrippe sein können.

So erkennen Sie einen guten Heilpraktiker – bitte umblättern!

