

Chronik/Gesundheit

Maskentragen sorgt für trockene Augen

Wien, am 04.11.2020

Maskentragen sorgt für trockene Augen

Die Augen werden diesen Winter aufgrund der Zusatzbelastung durch das Maskentragen besonders gefordert. Wie man trotz Mund-Nasen-Schutz den Tränenfilm schützt, schildern die österreichischen Augenoptiker/Optomtristen.

Masken-assoziiertes Trockenes Auge (MATA) – so lautet das Fachwort, das die Menschen diesen Winter noch länger begleiten wird. Aufgrund der trockenen Winterluft, kaltem Wind und der Beheizung in den Innenräumen sind die Augen in dieser Jahreszeit sowieso bereits gefordert. „Neu ist, dass sich heuer auch die durch Maskentragen verursachte Trockenheit dazugesellt und die Augen noch stärker gereizt werden“, sagt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker.

Luftstrom über die Augenoberfläche

Ein Mund-Nasen-Schutz reduziert die Luftausbreitung nach außen, doch der Atem bahnt sich trotzdem seinen Weg. Liegt die Maske zu lose am Gesicht an, wird der Luftstrom über die Augenoberfläche geleitet. Dadurch beschleunigt sich die Verdunstung des Tränenfilms. „Die Auswirkungen sind trockene Stellen an der Augenoberfläche. Die Augen sind gereizt und gerötet. Zum Teil tränen sie auch“, schildert Gschweidl.

Generell raten die Augenoptiker/Optomtristen dazu, im Winter augenfreundlichere Bedingungen zu schaffen – etwa durch den Einsatz von Luftbefeuchtern in Innenräumen. Aber nicht immer liegt es nur an Umweltursachen. Auch andere Faktoren können eine Rolle spielen. Trockene Augen werden etwa auch durch verklebte Lidränder, eine zu geringe Tränenmenge oder eine schlechte Tränenfilmqualität begünstigt.

Diese Tipps helfen gegen trockene Augen

- **Kontrolle des Tränenfilms:** „Lassen Sie die Beschaffenheit Ihres Tränenfilms prüfen. Das ist bei jedem Augenoptiker möglich, der dazu Spezialgeräte einsetzt. Er kann feststellen, ob die Menge und Qualität des Tränenfilms ausreichend sind, um die Augen zu schützen“, rät der Experte.
- **Nachbenetzungstropfen:** Je nachdem, welche Ursachen die Trockenheit auslösen, gibt es verschiedene Arten von Nachbenetzungstropfen, die helfen können. Gschweidl warnt: „Es ist wichtig, nicht einfach irgendwelche Mittel ins Auge einzutropfen, da sie das Problem verstärken können. Lassen Sie sich beraten – Ihrer Sehkraft zuliebe.“ Verschlimmern sich die Symptome, ist der Besuch eines Facharztes zu empfehlen.
- **Maskentragen bitte richtig:** Gegen MATA selbst hilft vor allem eines: Die Maske muss gut am Gesicht anliegen, etwa dank eines integrierten Nasenbügels, den man individuell zurechtbiegen kann. Der gute Sitz ist auch dann hilfreich, wenn die Brille zum Beschlagen neigt.

- **Brille statt Kontaktlinsen:** Achten Sie in dieser Zeit besonders auf die Kontaktlinsenhygiene und reinigen Sie diese entsprechend den Herstellerangaben“, sagt Gschweidl. Allerdings kann es sich für Kontaktlinsenträger auch lohnen, im Winter temporär auf Brillen umzusteigen. „Wer merkt, dass die Augen trotz aller Maßnahmen empfindlich bleiben, sollte für diese Zeit auf Kontaktlinsen verzichten.“

Der Bundesinnungsmeister schließt: „Unsere Augen sind heuer besonders gefordert. Wenn Sie Anzeichen von Trockenheit bemerken, verschleppen Sie das Problem nicht. Lassen Sie sich unbedingt von Ihrem Augenoptiker/Optomtristen beraten, um das Problem frühzeitig zu beheben.“

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

+43 676 / 43 666 75

melanie.manner@himmelhoch.at