

So bringen Sie die Augen fit durch den Winter

Trockene Augen sind gerade im Winter ein lästiges Problem – kein Wunder, denn Überheizung und zu geringe Luftfeuchtigkeit stehen an der Tagesordnung. Doch obwohl jeder Fünfte unter dem sogenannten „Sicca-Syndrom“ leidet, sind die wahren Ursachen dafür unterschiedlich. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker schildert, was man dagegen tun kann.

Die Heizungsluft macht allen zu schaffen. „Seit Beginn der Wintersaison sind unsere Schleimhäute der trockenen Hitze drinnen und der scharfen Kälte draußen ausgesetzt. Das ist zwar für alle Augen eine Belastung, aber nicht im gleichen Ausmaß“, erklärt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Wie gut wir damit zurechtkommen, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab.“

So zum Beispiel können gerötete und gereizte Augen daran leiden, dass der Tränenfilm eine ungenügende Qualität hat. Oder es kann sein, dass man schlicht und einfach zu wenig Tränenflüssigkeit produziert. Hormonelle Veränderungen – etwa bei Frauen in und nach den Wechseljahren, von denen zwei Drittel an trockenen Augen leiden – sind ein häufiger Faktor. Aber auch Zusatzbelastungen wie das Rauchen fallen ins Gewicht.

Gschweidl: „Die Heizungsluft ist zwar der Auslöser aber nicht unbedingt die Ursache. Wer im Winter regelmäßig an gereizten Augen leidet, sollte unbedingt eine Tränenfilmanalyse machen lassen. Wenn Sie wissen, woran es liegt, finden Sie bessere Lösungen. Hier hilft Ihnen Ihr Fachoptiker.“

Trockene Augen? Hier der Notfallplan:

- **Feuchtigkeit für innen und außen.** „Fast kein Wohnzimmer in Österreich hat im Winter eine ausreichende Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent. Es reicht eben nicht, einen kleinen Luftbefeuchter in die Ecke zu stellen“, warnt Gschweidl. Genügend Pflanzen, feuchte Handtücher oder Wasserschüsseln auf der Heizung sind gute Zusatzmaßnahmen. „Überheizen Sie auch nicht – viele Wohnräume sind im Winter wärmer als im Sommer!“ Und besonders wichtig: genügend Tee und Wasser trinken, auch wenn das in den kühleren Monaten oft vergessen wird.
- **Richtige Brille.** Wer nicht gut sieht und keine oder die falsche Brille verwendet, blinzelt seltener. „Angestregtes Schauen trocknet die Augen aus! Machen Sie einen Sehtest und lassen Sie überprüfen, ob die Brille noch die richtige für Ihre Augen ist.“
- **Bildschirmpausen im Büro.** Vor dem Computer trocknen Augen besonders schnell aus, weil man dort seltener blinzelt. „Vergessen Sie daher nicht auf

Bildschirmpausen. Es hilft bereits, jede Stunde aufzustehen und umherzugehen. Auch Blinzelübungen bringen den Tränenfluss wieder in Gang“, so der Experte.

- **Sind die Augen bereits gerötet und angeschlagen**, helfen sogenannte Nachbenetzungstropfen. Optiker bieten unterschiedliche Tropfen an, je nach Ursache der Trockenheit sind die Zusammenstellungen anders. „Es ist nicht egal, was man sich in die Augen tropft. Wenn Sie öfter unter trockenen Augen leiden, ist eine Tränenfilmanalyse unabdingbar“, betont der Experte.
- **Masken und trockene Augen.** Der FFP2-Schutz sorgt vor allem dann für trockene Augen, wenn er schlecht sitzt und die Atemluft nach oben über die Augen streicht. Der gute Sitz ist daher das allerwichtigste.
- **Infektionen fernhalten.** Trockene Augen sind anfälliger für Infektionen aller Art, vor allem die alljährliche Grippe. „Reiben Sie sich bloß nicht die Augen, selbst wenn diese sich gereizt anfühlen. Blinzeln Sie lieber“, rät der Experte.

Trockene Augen sind zwar gerade im Winter eine „Volkskrankheit“ – werden aber dennoch nicht ernst genug genommen. „Wenn Sie häufig darunter leiden, holen Sie sich Rat von Ihrem Augenoptiker/Optometrissen“, so Gschweidl. „Es lohnt sich für das eigene Wohlbefinden.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner
Himmelhoch GmbH
0676 / 43 666 75
Melanie.manner@himmelhoch.at