

Trockene Augen im Winter – dagegen helfen 6 Tipps

Der eisige Wind außen und die Heizungsluft in den Innenräumen belasten die Augen im Winter stark. Typisch sind gerade zu den Feiertagen trockene, gereizte und für Infektionskrankheiten anfällige Augen. Die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen verraten, wie Sie diese Jahreszeit entspannten Blickes überstehen.

Die Luftfeuchtigkeit in den eigenen vier Wänden sollte zwischen 40 und 60 Prozent betragen – dann erst kann sich der Mensch wirklich wohlfühlen. Derzeit liegt aufgrund der Beheizung in vielen Innenräumen der Wert weit darunter. „Dabei wäre es gerade im Winter wichtig, daheim und im Büro für ein gesundes Klima zu sorgen. Denn auf den Straßen belasten bereits der trockene, eisige Wind und der Feinstaub das Wohlbefinden“, rät **Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen**. „Nicht nur die Haut und die Atemwege leiden. Als Allererstes spürt man oft an den Augen, dass die Luft zu trocken ist.“ Trockenheitsempfinden, Brennen und Rötungen sind Alarmzeichen – die Schutzfunktion der Tränenflüssigkeit, die das Auge umgibt, ist eingeschränkt. Die Ansteckungsgefahr mit Infektionskrankheiten, wie etwa Bindehautentzündung, steigt.

„Gerade während der Feiertage können die Augen empfindlich reagieren, denn die Kerzenflammen zu Weihnachten und der Rauch der Silvester-Feuerwerke verschärfen die Belastung“, sagt Gschweidl. Die Landesinnung verrät folgende 6 Tipps, damit Ihre Augen den Winter entspannt überstehen.

1. Pflanzen und andere Feuchtigkeitsspender

Große Pflanzen geben 95 Prozent des Wassers, mit dem sie gegossen werden, wieder an den Raum ab. Zudem filtern sie Staub und andere Partikel, die das Auge irritieren können. Wer keinen Platz dafür hat – oder keinen grünen Daumen – kann alternativ auch Schalen mit Wasser aufstellen, oder den alten Haushaltstrick nützen, Handtücher und feuchte Wäsche aufzuhängen. „Die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zu erhöhen, schwächt den Winter-Effekt auf die Augen am wirksamsten ab“, sagt Gschweidl.

2. Heizen und lüften Sie richtig

„Bei aufgedrehter Heizung die Fenster gekippt zu halten, ist nicht nur vom Standpunkt des Energieverbrauchs ungünstig, es sorgt auch für das denkbar schlechteste Klima für die Augen“, warnt der Landesinnungsmeister. Trockene Außenluft trifft auf trockene Heizungsluft, die nie eine Chance bekommt, Feuchtigkeit anzusammeln. Sinnvoller ist es, mehrmals täglich zehn Minuten lang alle Räume bei offenem Fenster durchzulüften.

3. Erleichtern Sie den Augen die Arbeit

Überbeanspruchte Augen machen anfälliger: Für Infektionskrankheiten, Kopfweh-Attacken und andere Belastungserscheinungen. „Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, dafür zu sorgen, dass Sie die richtige Brille verwenden, denn so minimieren Sie Anstrengungen beim Sehen“, sagt

Gschweidl. Dabei geht es nicht nur um die richtige Korrektur bei Kurz- und Weitsichtigkeit. „Ab dem Alter von 40 Jahren sollten Sie sich informieren, ob eine Gleitsichtbrille für Sie sinnvoll wäre. Wer viel mit Bildschirmen arbeitet, sollte sich zu Bildschirmbrillen beraten lassen.“

4. Augen-Wellness statt Bildschirmblick

Apropos Bildschirme: Gönnen Sie Ihren Augen bewusst Auszeiten. Machen Sie im Büro stündlich Pausen und reduzieren sie die Handy-Nutzung daheim. Denn aufgrund des Blaulichts, das von Bildschirmen ausgeht, und den typischen starren Sehgewohnheiten sind diese für die Augen anstrengend und können langfristig die Sehkraft schwächen. Machen Sie täglich Augenübungen – diese sind wie Wellness für die Sehkraft! Blicken Sie z.B. mehrmals abwechselnd in die Nähe und in die weitere Ferne. Das hält Ihre Augenmuskeln fit. Regen Sie dazwischen mit festem Blinzeln den Tränenfluss an.

5. Ernähren Sie sich augenfreundlich!

Tun Sie Ihren Augen mit Vitamin C etwas Gutes – es sorgt für bessere Sehkraft. Nicht nur Zitrusfrüchte, auch Brokkoli bietet zum Beispiel viel Vitamin C. Paprika und Spinat liefern ebenfalls gesunde Nährstoffe. „Aber auch Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, Zitrusfrüchte und Süßkartoffeln sind gut für die Augen“, sagt Gschweidl.

6. Halten Sie Viren fern

Egal ob in öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Büro – die Ansteckungsgefahr in der Erkältungszeit ist groß. Gerade über den Kontakt mit den Augen (reiben!) geraten Bakterien und Viren in unsere Körper. Sorgen Sie daher für ein besonders hygienisches Umfeld: Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände und desinfizieren Sie Türklinken, Arbeitsflächen und Geräte wie Handys oder Laptops. „Wer bereits angeschlagen ist, sollte auf jeden Fall vermeiden, sich selbst in die Augen zu greifen“, rät Gschweidl.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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