

Tipps gegen den Augenstress im Herbst

Der Herbst ist da und somit eine zunehmend belastende Zeit für die Augen. Die österreichischen Augenoptiker / Optometristen schildern die größten Stressoren und geben Tipps, wie man sich diese Zeit erleichtert.

Während die Temperaturen Richtung Winter sinken, nehmen die Stressfaktoren für die Augen zu. Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der österreichischen Augenoptiker / Optometristen, schildert: „Bildschirmarbeit, erschwerte Bedingungen beim Autofahren und trockene Augen sowie die alljährlichen Erkältungswellen belasten unser wichtigstes Sinnesorgan schwer.“ Die Bundesinnung gibt Tipps, was man dagegen tun kann.

1. Kalter Wind – trockene Augen

„Augen sind sehr widerstandsfähig, aber der kalte, trockene Wind, der uns ab Oktober immer öfter entgegenschlägt, macht sie anfällig für Trockenheit,“ warnt Gschweidl. Trockene Augen werden durch verschiedene Ursachen begünstigt, zum Beispiel durch verklebte Lidränder, eine zu geringe Tränenmenge oder eine schlechte Tränenfilmqualität. „Je nachdem, welche die Ursachen für die Trockenheit sind, gibt es verschiedene Arten von Nachbenetzungstropfen, die helfen können. „Lassen Sie sich beraten – es ist nicht egal, was man sich in die Augen tropft!“

2. Schlechte Sicht beim Autofahren

Der Herbst bietet gerade für die Augen von Autofahrern große Herausforderungen. Gschweidl schildert: „Einerseits blendet die tiefstehende Sonne, andererseits sorgt das feuchte Wetter für reflektierende Fahrbahnen. Die rascher einfallende Dunkelheit ist ein weiteres Problem, da mitunter dann erst Fehlsichtigkeiten auftreten oder sich stärker auswirken – Stichwort Nachtblindheit.“ Dazu kommt, dass nur ein sehr geringer Prozentsatz der Lenker eine Autofahrerbrille tragen, die solche Probleme u.a. durch eigene Beschichtungen ausgleicht. „Die meisten sind der Meinung, ihre Alltagsbrille reicht. Das ist aber nicht immer der Fall. Eine Autofahrerbrille könnte so manchen Unfall vermeiden helfen“, ist der Experte überzeugt.

3. Bürostress schlägt sich auf die Augen

Der Bürostress spitzt sich Richtung Dezember immer weiter zu. Und das bedeutet gleichzeitig Gefahren für die Augen. Das stundenlange Starren in Bildschirme sorgt für Beschwerden wie Kopfweg, Augenrötungen und -trockenheit. 83 Prozent der Bildschirmarbeiter klagen über solche Probleme. Zu wenig Bildschirmpausen (pro Stunde fünf Minuten Pause, natürlich ohne Handy, helfen bereits!) und die falsche Brille verschlimmern die Lage. „Wer den Tag vor dem Bildschirm verbringt, dem ist unbedingt eine Brille anzuraten, die auf die eigene Situation abgestimmt ist, also unter anderem auf die Distanz zum Bildschirm. Die Alltagsbrille ist hier fehl am Platz. Bildschirmbrillen sorgen unter anderem durch Blendschutz und Blaulichtfilter dafür, dass die Anstrengungen für die Augen verringert werden. Nur 3 Prozent der Bildschirmarbeiter besitzen sie jedoch,“ sagt der Bundesinnungsmeister.

4. Die Erkältungssaison ist gestartet

„Den meisten Menschen ist gar nicht klar, welche wichtige Rolle die Augen in der Erkältungszeit spielen,“ sagt Gschweidl. „Sind Sie verkühlt, fassen Sie sich auf keinen Fall in die Nähe der Augen, denn so geraten Bakterien und Viren schnell in Ihren Körper.“ Erkältungen sorgen für Rötungen, erhöhten Tränenfluss und andere Anzeichen von gereizten Augen. „Wir empfehlen auch Ihren Augen zuliebe oftmaliges Händewaschen und das Desinfizieren von Türklinken, Arbeitsgeräten und Handys,“ so Gschweidl.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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