

Chronik/Gesundheit

So schützt man die Augen in der Krise

St. Pölten, am 19.03.2020

So schützt man die Augen in der Krise

Homeoffice, soziale Isolation und die Ansteckungsgefahr belasten nicht nur die Nerven, sondern auch die Augen. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen gibt Tipps, wie man unter erschwerten Bedingungen daheim den Durchblick bewahrt.

Eines vorweg: Wer sich vor dem Coronavirus schützen will, sollte wichtige Hygienemaßnahmen bei Brillen und Kontaktlinsen beachten. „Genauso, wie dazu aufgerufen wird, die Hände öfter zu waschen, sollte man auch Brillen mehrmals täglich gewissenhaft reinigen“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. „Wer Kontaktlinsen trägt, sollte ebenfalls Reinigungsangaben und Tauschintervalle einhalten. Und natürlich raten wir davon ab, Brillen oder Kontaktlinsen von anderen Personen zu verwenden.“ Soweit wie möglich sollte man vermeiden, sich in die Augen zu fassen.

Aber auch jenseits der viralen Bedrohung bedeuten die derzeitigen Maßnahmen zur sozialen Isolation einen Härtetest für die Augen.

„Unsere Augen sind dafür gebaut, den Blick über unterschiedliche Distanzen schweifen zu lassen, fern und nah, und sie funktionieren am besten bei ausreichendem und natürlichem Licht“, erklärt Gschweidl. „Fehlt diese Möglichkeit, hat das Auswirkungen auf das gute Sehen. Es kommt zu Anstrengungsbeschwerden und Ermüdungserscheinungen.“

Schlechte Bedingungen für die Augen

Aufgrund der Maßnahmen zur sozialen Isolation verbringen viele Österreicher ihre Tage jetzt in den eigenen vier Wänden. Die Wege zu und von der Arbeit, tägliche Erledigungen, Treffen mit Bekannten und so manche sportliche Betätigung fallen aus. Stattdessen sitzt man vornübergebeugt vor einem Laptop. „Das sind schlechte Bedingungen, nicht nur für die Körperhaltung, sondern gerade für die Augen“, sagt der Experte.

Betroffen sind in hohem Ausmaß auch Kinder. Die voranschreitende Kurzsichtigkeit bei jungen Menschen weltweit ist bereits umfangreich dokumentiert. Gschweidl sagt, „Derzeit verbringen Kinder viel Zeit vor dem Bildschirm, was das Problem verstärkt. Es ist wichtig, ihnen täglich Zeit im Freien zu ermöglichen und sie nach Möglichkeit dazu anzuregen, die Zeit für kreative Betätigungen zu nutzen, etwa zu malen oder gemeinsam zu kochen.“

5 Augentipps in Zeiten der Krise

Die Landesinnung empfiehlt daher folgende Maßnahmen, um trotz der Isolation in den eigenen vier Wänden die Augen fit zu halten und gesund zu bleiben.

- **Brillenhygiene beachten!** So wie Hände müssen auch Brillen regelmäßig und gewissenhaft geputzt werden. Für Kontaktlinsen gilt: Reinigungsangaben und Tauschintervalle unbedingt einhalten. Keinesfalls sollte man von anderen Brillen oder Kontaktlinsen ausborgen.
- **Homeoffice augengerecht einrichten:** Die verordnete Bildschirmbrille sollte auch daheim getragen werden. Wie auch im Büro sollten alle Vorgaben für die Bildschirmarbeit berücksichtigt werden, wie etwa die Entfernung zum Bildschirm, die aufrechte Körperhaltung und die ausreichende Beleuchtung: Licht sollte von der Seite auf den Arbeitsplatz einfallen.
- **Blickwechsel und Tageslicht:** Derzeit verbringt man weniger Zeit im Freien. Umso wichtiger ist es, den Augen Tageslicht und den Wechselblick auf unterschiedliche Entfernungen zu bieten. Das kann man trainieren, indem man bewusst mehrmals täglich den Blick aus dem Fenster schweifen lässt und dabei mehrmals hintereinander Objekte in der Ferne (z.B. Wolken) und solche in der Nähe anfokussiert.
- **Ein Augentraining** ist übrigens auch in den Innenräumen möglich. Die Muskulatur stärkt man etwa besonders effizient, in dem man mit den Augen rollt. Mehrmaliges starkes Blinzeln sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit in Schwung kommt. „Gerade bei der Computerarbeit tendieren die Menschen dazu, zu selten zu blinzeln; die Augen trocknen dadurch aus“, sagt Gschweidl.
- **Gut belüftete Innenräume** sind wichtig, um trockenen und gereizten Augen vorzubeugen. Temperaturen von 21 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit von ca. 45 – 50 % sind zu empfehlen.

„Als Augenoptiker und Optometristen liegt uns das gute Sehen der Österreicher immer am Herzen“, schließt der Landesinnungsmeister. „Es ist wichtig, gerade in Ausnahmesituationen wie dieser das eigene Wohlbefinden nicht buchstäblich aus den Augen zu verlieren. Wer darauf achtet, seinen Augen auch in diesen Tagen etwas Gutes zu tun, trägt zur eigenen Gesundheit bei.“

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner
Himmelhoch Text, PR & Event
+43 676 / 43 666 75
melanie.manner@himmelhoch.at