



Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017

## So bleiben Ihre Augen gesund

Unsere wichtigsten Sinnesorgane sollten wir hegen und pflegen. Darum sind einige Dinge unbedingt zu beachten

**Das Auge ist vielen Umweltreizen ausgesetzt – Staub, UV-Strahlen, Fremdkörper und vieles mehr. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, was unseren Augen gut tut und was ihnen eher schadet. Wir haben Ihnen einige Tipps zusammengetragen.**

Unsere Augen sind das Fenster zu einer wahrhaft bunten Welt. Augen schenken uns das Lächeln eines Kindes, die Faszination der Kunst und die unbeschreibliche Schönheit unseres Planeten. Was Größe, Zuverlässigkeit, optische Leistung, die Anpassung an wechselnde Lichtverhältnisse, Energieverbrauch und Haltbarkeit angeht, stellen [unsere Augen selbst die modernste Kamera](#) der Welt in den Schatten. Da versteht es sich eigentlich von selbst, den Augen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. **Deshalb hier ein Überblick über die Do's und Dont's bei unseren Augen:**

## Do's und Dont's bei unseren Augen

### 1. Vorsorgeuntersuchungen

Schon von Geburt an sollte man den Augen besondere Aufmerksamkeit schenken. Das gilt insbesondere für Frühgeburten und [Kinder](#), deren Geschwister schielen oder fehlsichtig sind. Zwischen dem 6. und 12. Monat sowie zwischen dem 30. und 42. Monat sollte jedes Kind von einem Augenarzt untersucht werden. Kinder, die von da an eine Brille tragen müssen, sollten weiterhin zu regelmäßigen Kontrolluntersuchungen.

**Motorisierte Verkehrsteilnehmer** sollten einmal jährlich die Sehschärfe, das Gesichtsfeld, Dämmerungs- und Farbsehen sowie die Blendungsempfindlichkeit überprüfen lassen.

Die **Glakom-Vorsorge** gilt für alle Menschen ab dem 40. Lebensjahr, bei Risikopatienten gar ab

dem 20. Lebensjahr. Vorzugsweise alle zwei Jahre. Ab dem 55. Lebensjahr sollte dann regelmäßig – am besten einmal jährlich – eine Untersuchung der **Netzhautmitte** stattfinden, um frühzeitig eine eventuelle [> altersbedingte Makula-Degeneration \(AMD\)](#) zu diagnostizieren. Raucher oder Menschen, die sich gerne und lange in der Sonne aufhalten, sind hier gefährdeter.

## 2. UV-Schutz

Wer sich zu lange ungeschützt der Sonne aussetzt, riskiert einen **Sonnenbrand**, das weiß heute jedes Kind. Was aber viele nicht wissen: Auch auf der Hornhaut des Auges kann es zu einem Sonnenbrand kommen, eine so genannte „Schneeblindheit“ oder „Verblitzung“ kann entstehen. In diesen Fällen liegen Nervenenden frei. Die Folgen sind starke Schmerzen, extreme Lichtempfindlichkeit sowie brennende, gerötete und tränende Augen. Mitunter kann es zu Sehstörungen kommen. Auf Dauer kann die UV-Belastung zu einer Bindehautverletzung und Grauem Star sowie erhöhtem Risiko einer Makula-Degeneration führen. Wichtig deshalb: Sonnenbrillen, die das UV-Licht optimal filtern. Ideal sind Sonnenbrillen, die über den so genannten Breitbandschutz UV-400 verfügen. Damit ist garantiert, dass die Sonnenbrille alle gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich abblockt. Tipp: Große Brillengläser sind besser als kleine, da bei ihnen von oben und seitlich noch Licht eindringen kann. Sonnenbrillen sind ein absolutes Muss beim [> Cabrifahren](#), [> bei Inlineskaten und Radfahren](#).

## 3. Frischluft

Sie tut nicht nur der Lunge, dem Herzen und den Gefäßen gut. Auch die Hornhaut der Augen holt sich ihren Sauerstoff direkt aus der Luft. Grund: Sie besitzt keine eigene Sauerstoffversorgung. Wer in einem verqualmten und stickigen Raum sitzen muss, sollte seinen Augen öfter frische Luft gönnen. Zudem sollten Dauer-Kontaktlinsenträger von Zeit zu Zeit einen „Brillentag“ einlegen, damit das Auge sich erholen kann.

## 4. Computer

Studien haben es mittlerweile eindeutig nachweisen können: Bildschirmarbeit trocknet die Augen aus, weil wir bei der angestrengten Arbeit am PC sehr viel weniger blinzeln. Gönnen Sie daher Ihren Augen bei der Arbeit am Bildschirm regelmäßig eine Pause. Schauen Sie in die Ferne, schließen Sie ab und zu die Augen, oder blinzeln Sie bewusst. Auch Augen-Yoga – [> siehe unsere Sehtraining-Tipps](#) – können Ihre Augen entspannen. All das verteilt den schützenden Fettfilm auf dem Auge am besten.

## 5. Hygiene

Die Augen sitzen im Körper. Klar. Das heißt aber auch: Bevor man sich in die Augen fasst oder reibt, möglichst die Hände waschen.

## 6. Kosmetik

Wer seine Augenpartie schminkt, sollte ausschließlich allergiegetestete und konservierungsfreie Kosmetika benutzen. Augenreizende Produkte greifen den Fettfilm auf der Hornhaut an. Abends möglichst nicht vergessen, Wimpern und Lider von Wimperntusche, Kajal und Lidschatten befreien.

## 7. Augencremes

Wer eine Augencreme benutzt, sollte sich eingehend beraten lassen, denn die Produkte dürfen keine so genannten Kriechöle enthalten. Denn diese Öle können den Tränenfilm aus der Balance bringen und zu Allergien führen. Gesichtscreme möglichst nicht direkt am Auge verwenden.

## 8. Fremdkörper

Fremdkörper können die schmerzempfindliche Hornhaut verletzen und zu Entzündungen des Augeninneren führen. Achtung: Wenn ein Fremdkörper die Hornhaut durchschlägt, schließt sie sich wieder. Äußerlich ist dann keine Verletzung zu erkennen. Wenn man dann aber reibt, kann es zu kleinen Verletzungen und Abschürfungen kommen. Also auf jeden Fall zum Augenarzt gehen. Dieser entfernt gegebenenfalls den Fremdkörper und verschreibt entzündungs- und schmerzstillende Medikamente.

## 9. Verätzungen und Verbrennungen

Verätzungen werden am häufigsten durch Säuren oder Laugen verursacht, die sich beispielsweise in Kalk oder Haushaltsreinigern befinden. Die Bindehaut oder Hornhaut des Auges kann direkt geschädigt werden. Das Auge muss sofort gespült werden, um die Substanzen aus dem Auge herauszuwaschen bzw. zu verdünnen. Falls keine sterile Augenspüllösung zur Verfügung steht, am besten ersatzweise mit Trink- oder Leitungswasser spülen. Danach sofort den Augenarzt aufsuchen!

### Der ZEISS Online-Seh-Check

Testen Sie Ihr Sehvermögen, Kontrast- und Farbsehen - schnell und einfach gleich hier!

Sehtest starten!

### Mein Sehprofil

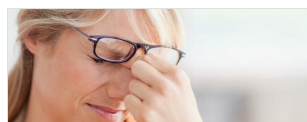
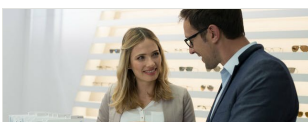
Ermitteln Sie Ihre persönlichen Sehgewohnheiten und bestimmen Sie Ihre individuelle Brillenglas-Lösung von ZEISS.

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!

### Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe



## Verwandte Artikel





### Wie findet man einen guten Optiker?

Worauf es ankommt – vom ersten Sehtest bis zur Brillenanpassung

Gesundheit + Vorsorge 08.12.2017  
Tags: Bei Ihrem Augenoptiker



### Check für den Brillenkauf

Nah- und Fernbrillen, Gleitsichtbrillen, Sportbrillen, Lesebrillen oder Brillen für den Beruf: Auf was sollte man unbedingt achten?

Gesundheit + Vorsorge 01.11.2017  
Tags: Bei Ihrem Augenoptiker



### Kann die falsche Brille oder schlechtes Licht den Augen schaden?

Welche Auswirkungen es haben kann, wenn sich unsere Augen zu sehr anstrengen müssen – ein Überblick

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Bei Ihrem Augenoptiker



### Fragen an Ihren Augenoptiker

Gesundheit + Vorsorge 16.10.2017  
Tags: Bei Ihrem Augenoptiker

## Empfohlene Produkte



### Verspiegelte Sonnenbrillengläser mit DuraVision Mirror

Fashion-Statement und Komfort-Extra.

[Mehr erfahren](#)



### Einstärken-Brillengläser

So individuell wie Ihre Sichtweisen

[Mehr erfahren](#)



### Farbige Sonnenbrillengläser

Sonnenbrillengläser: Welche Tönung ist die richtige für Sie?

[Mehr erfahren](#)



---

### Mehr erfahren

Sehen verstehen  
Gesundheit + Vorsorge  
Lifestyle + Fashion  
Autofahren + Mobilität  
Sport + Freizeit  
Arbeitswelt

### Ihre Wahl - unsere Hilfe

Fernbrillen + Lesebrillen  
Gleitsichtbrillen  
Sonnenbrillen  
Bildschirmbrillen  
Sportbrillen  
Kinderbrillen  
Brillenglasveredelungen  
Kontaktlinsen  
Brillenreinigung  
Beim Optiker

### Serviceangebote

Testen Sie Ihr Sehprofil  
Machen Sie den Online-Seh-Check  
Das ist die ZEISS Seh-Analyse  
Newsroom

### Für Augenoptiker

Augen auf bei der Wahl Ihres Partners.  
Instrumente + Technologien  
ZEISS Brillengläser  
ZEISS Reinigungslösungen  
ZEISS Partner-Netz  
VISUSTORE  
ZEISS Academy Vision Care