



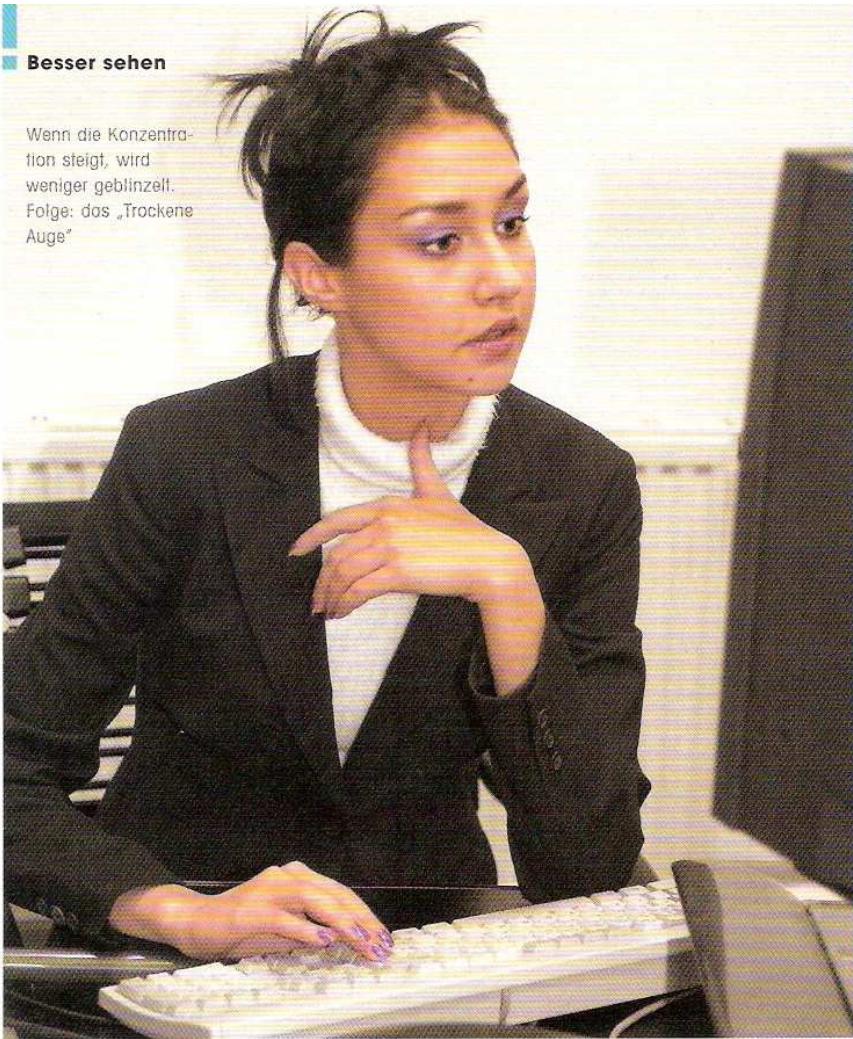
## Aug' um Aug'

BILDSCHIRMARBEIT, KLIMAAANLAGEN, UV-STRAHLEN UND DIE REGELMÄSSIGE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN SCHÄDIGEN DEN TRÄNFILM. LANGFRISTIGE SEHSTÖRUNGEN SIND OFTMALS DIE FOLGE. IMMER MEHR MENSCHEN, VOR ALLEM JUNGE, SIND BETROFFEN.

VON CHRISTINA MERL

## Besser sehen

Wenn die Konzentration steigt, wird weniger geblinzelt. Folge: das „Trockene Auge“



PHOTOS: CHRISTINA LUKAWINSKY

## IMMER MEHR JUNGE MENSCHEN, VOR ALLEM FRAUEN, LEIDEN UNTER AUGENPROBLEMEN

Die Augen sind das wichtigste, komplexeste und zugleich empfindlichste Sinnesorgan“, erklärt Primarius Paul Drobec von der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft (ÖOG). „80 bis 90 Prozent aller Informationen nehmen wir zunächst mit den Augen auf, die übrigens mehr über den Zustand von Körper und Seele verraten, als wir annehmen.“ Dennoch werde geröteten, brennenden und geschwollenen Augen zu wenig Beachtung geschenkt. „Augenentzündungen können viraler oder bakterieller Natur sowie die Folge organischer Erkrankungen sein – und im schlimmsten Fall zu schweren Sehstörungen führen“, so der Arzt. Daß aber auch Bildschirmarbeit, Heizluft, Klimaanlage, negative Umwelteinflüsse, die Anti-Baby-Pille, Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel zunehmend zu Problemen führen, sei nach wie vor wenig bekannt. „Meist handelt es sich um ein Zusammenwirken mehrerer Faktoren, wo-

bei immer mehr junge Leute, vor allem Frauen, betroffen sind.“

**Volkskrankheit „Trockenes Auge“.** Das wohl häufigste Augenleiden ist das sogenannte „Trockene Auge“: Die Augen sind fast ständig gerötet, die Patienten klagen über Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl, das sich bis hin zu Brennen und Schmerzen steigern kann. „Es handelt sich hier allerdings weder um ein kosmetisches Problem noch um eine lästige Erscheinung, sondern um eine ernstzunehmende Erkrankung“, warnt Drobec. „Wird das „Trockene Auge“ nicht behandelt, kann die Hornhaut in schweren Fällen ihre Transparenz verlieren und trüb werden, was dauerhafte Sehstörungen zur Folge hat.“ Häufigste Ursache für dieses Augenleiden sind lang andauernde PC-Sitzungen: „Rund um den Bildschirm wimmelt es von elektrostatisch aufgeladenen Staubeilchen, die das Auge permanent reizen. Zudem wird bei der ▶▶

## Die Augen schonen

Am Arbeitsplatz:

- Das Wichtigste ist gute Beleuchtung, das Licht sollte nicht im Bildschirm reflektieren. Die Oberkante des Monitors sollte sich in Augenhöhe befinden, der Bildschirm 50 bis 60 Zentimeter vom Auge entfernt sein.

Tips für zwischendurch:

- Die Augen sanft mit angewärmten Handflächen bedecken, zwei bis drei Minuten die Dunkelheit genießen.
- Sehr wohltuend ist das Gähnen: Den Unterkiefer fallen lassen und tief durch den Mund einatmen. Die Gesichtsmuskulatur um die Augen wird an- und wieder entspannt.
- Lichtbad: Das Gesicht mit geschlossenen Augen der Sonne zuwenden und den Kopf langsam von einer Seite auf die andere drehen.
- Eine Augenkompressen mit Rosenwasser beruhigt und entspannt.
- Je nach Wellenlänge können UV-Strahlen zu Linsenrübungen, Netzhauterkrankungen und Sehstörungen führen. Vor allem am Strand und im Gebirge daher nicht auf die Sonnenbrille (UV-400-Breitband-Filter) verzichten.

## Hilfe für Sehschwache

Erholung, Entspannung und Sicherheit: Das will die Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen ihren Mitgliedern auch im Urlaub ermöglichen. Die Häuser „Harmonie“ und „Waldpension“ sind speziell für Sehbehinderte konzipiert, statt Stufen gibt es Rampen. Darüber hinaus bietet die Hilfsgemeinschaft ihren Mitgliedern – der Beitritt ist kostenlos – eine Fülle von Leistungen, um die Lebensbedingungen zu verbessern. So werden sie in sozialrechtlichen Fragen beraten, können auf zahlreiche Kassetten und Bücher zurückgreifen sowie Veranstaltungen besuchen. Als eine der ersten Organisationen erhielt die Hilfsgemeinschaft das Spendengütesiegel 2002.

Informationen und Beratung unter [www.hilfsgemeinschaft.at](http://www.hilfsgemeinschaft.at) sowie unter Tel: 01/330 35 45 Dw 83, 84, 85 und 88 (Montag 8.30 bis 12 und 13 bis 18 Uhr, Dienstag bis Donnerstag 8.30 bis 12 und 13 bis 15.30 Uhr).

WERBUNG

## WER VIEL VOR DEM COMPUTER SITZT, SOLLTE DIE AUGEN TRAINIEREN – UND ZWAR TÄGLICH!

» Bildschirmarbeit mit steigender Konzentration immer weniger geblinzelt. Es kommt zur Verminderung der Tränenflüssigkeit. Durch den häufigen Blick- und Entfernungswechsel zwischen Text, Tastatur und Bildschirm muß sich das Auge ständig neu scharf stellen. Der dafür zuständige Muskel im Auge erbringt Höchstleistungen. Druckgefühl, Augenrötung und Kopfschmerzen sind die Folge.“ „Mit Hilfe einer Brille oder mit Kontaktlinsen lassen sich die Probleme korrigieren“, beruhigt Helga Azem, Vorsitzende der Bundesfachgruppe Augenheilkunde und Optometrie der Österreichischen Ärztekammer. „Die Wahl des richtigen Materials und die Pflege der Kontaktlinsen sind hier von größter Wichtigkeit.“ Auch für Kinder können pausenlose Sitzungen vor dem Computer oder Fernseher ein böses Nachspiel haben. Drobeč: „Das Sehsystem der Kleinen ist noch nicht vollständig entwickelt. Tägliches Augentraining, abwechslungsreiches Sehen in unterschiedlichen Umgebungen, ist daher besonders wichtig.“ ■

Auch Medikamente wie die Anti-Baby-Pille oder Schlafmittel können Probleme verschärfen