

Die Augen – unsere wichtigste Orientierungshilfe

Probleme mit den Augen können stark einschränken, da das Sehen eine zentrale Rolle bei der Orientierung spielt und die Grundstabilität beeinflusst.



FOTO: 2019 SRULYS/HUTTERSTOCK

Gerötete, tränende Augen können auf eine Bindehautentzündung hinweisen.

Im Frühling sind Allergien, zum Beispiel Heuschnupfen, häufig die Ursache von tränenden, brennenden und geröteten Augen. Diese Symptome können auf eine Bindehautentzündung hinweisen, die mit Abstand am häufigsten vorkommende Augenerkrankung. Ursache einer Bindehautentzündung ist oft eine Allergie, aber auch Erreger wie Viren oder Bakterien oder mechanische Reizungen wie Staub, Rauch, Kontaktlinsen etc. können die Ursache sein. Deshalb lohnt sich eine gute Abklärung. Soforthilfe schaffen kön-

nen kühlende Auflagen zum Lindern des Brennens oder Juckens. Sie unterstützen auch beim Abschwellen. Künstliche Tränen (Augentropfen) oder Augengels können ebenfalls Linderung bringen. Bindehautentzündungen klingen meist nach einer Woche ab, in seltenen Fällen dauern sie bis zu drei Wochen. Allerdings kann die Entzündung auch monatelang anhalten, wenn sie zum Beispiel durch eine Allergie verursacht wird und die konsequente Allergievermeidung nicht möglich ist. Es ist daher wichtig, die Ursache der Ent-

zündung abzuklären und die richtige Behandlung zu starten. Bei einer vertieften Abklärung in der Apotheke kann das Fachpersonal feststellen, was der Auslöser der Beschwerden ist und mit Ihnen einen konkreten Massnahmenkatalog zur Behandlung und zur zukünftigen Vermeidung erarbeiten.

So werden die Augen unterstützt

- Bei Sonnenschein eine Sonnenbrille mit entsprechendem UV-Schutz tragen.
- Bei einer Allergie eine seitlich gut schliessende Sonnenbrille nutzen.
- Regelmässiges Befeuchten der Augen, z.B. mit Tränenersatzmittel in Tropfen-, Gel- oder Sprayform.
- „Blinzelpausen“ einlegen, speziell bei Arbeiten am Computer.
- Augen regelmässig rollen und bewusst mit den Augen immer wieder nach links/rechts/oben/unten schauen.
- Fenster in der Pollensaison nur kurz stosslüften, denn gekippte Fenster lassen die Pollen den ganzen Tag hinein. (Je nach Pollenart spielt auch die Zeit eine Rolle: bei Beifussallergie eher abends und bei Gräserpollenallergie eher morgens)
- Genügend trinken: ausreichend Flüssigkeit ermöglicht die Produktion von Tränenflüssigkeit.
- Abends eine Zeit festlegen, ab wann nicht mehr auf das Handy oder Tablet geschaut wird.



FOTO: OLEZZO/STOCKADOBEE.COM



FOTO: WWW.PEOPLEIMAGES.COM

RASCHE HILFE IN DER APOTHEKE

Gerötete, juckende oder verklebte Augen sind zu meist Anzeichen für eine Bindehautentzündung. Damit diese Beschwerden gezielt behandelt werden können, ist es wichtig, der Ursache und dem Schweregrad auf den Grund zu gehen. Dazu kann man direkt in den meisten TopPharm Apotheken eine vertiefte Abklärung vornehmen lassen.

Sonnenbrillen schützen die Augen vor UV-Strahlen, bei Allergien gibt es eigene seitlich schliessende Modelle. **(l.)** Die Ursache von geröteten, juckenden oder verklebten Augen sollte man dringend abklären lassen. **(r.)**

www.toppharm.ch