Mit diesen Tipps vermeiden Sie Bindehautentzündungen

Die Sehorgane vor unangenehmen Reizen schützen

Das ging ins Auge!

Die Augen zählen zu den empfindlichsten Sinnesorganen des Menschen: Weisen sie Rötungen auf oder jucken, ist das meistens zwar ungefährlich, für Betroffene allerdings immer unangenehm. Die Devise lautet also: Vorbeugen ist besser als Nachsorgen!

Einer Augenreizung können verschiedene Ursachen zu Grunde liegen – **die Bandbreite reicht von Umwelteinflüssen bis hin zu chronischen Erkrankungen.** Mit einigen Tricks kann man dem „Fremdkörpergefühl" jedoch vorbeugen und die Entstehung einer Bindehautentzündung verhindern.

Schutz vor Luft

Prinzipiell sollte man unangenehme Umweltreize meiden. Einer der größten Risikofaktoren stellt die UV-Strahlung dar. Da sowohl Sandstrände als auch Schnee die Strahlen reflektieren, **ist eine Sonnenbrille nicht nur im Bade-, sondern auch im Skiurlaub Pflicht.** Ein ebenfalls häufiger Auslöser ist die Klimaanlage – während der Autofahrt sollte diese niemals aufs Gesicht gerichtet sein. Während der kalten Monate gilt es, auf die Luftfeuchtigkeit in den Räumen zu achten, da trockene Heizungsluft den Sehorganen schadet. **Abhilfe schaffen kleine Wasserschalen und feuchte Tücher auf den Heizkörpern.**

Temperaturextreme können die Augen reizen.

Ein Handtuch sollte zum Schutz auch unter Familienmitgliedern nicht geteilt werden.

Sehstärke prüfen

Oft sind es nicht die Umweltfaktoren, sondern auch eigens verschuldete Überanstrengungen der Augen, die zu Schäden führen. Insbesondere das lange Arbeiten vor dem Bildschirm spielt hier mit ein. Pausen sind im Büro ein Muss: **Wer den Blick ab und an in die Ferne schweifen lässt und bewusst blinzelt, macht vieles richtig.** Zudem sollte der Bildschirm nicht die einzige Lichtquelle im Raum sein. Der Monitor selbst muss gut ausgeleuchtet werden. Sowohl Brillen- als auch Kontaktlinsenträger sollten besser regelmäßig ihre Sehstärke von einem Augenarzt kontrollieren lassen, um eine andauernde Überanstrengung zu vermeiden. Apropos Kontaktlinsen: Wer diese nicht richtig reinigt oder über die empfohlene Verwendungsdauer hinaus benutzt, erhöht das Risiko einer Augenreizung drastisch.

Abwehrkraft stärken

Von Innen heraus kann das Risiko einer Augenreizung ebenfalls minimiert werden. Denn ein gut gerüstetes Immunsystem wehrt Infektionen wie Gerstenkörner eher ab. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr stärken die Abwehrkräfte. Chronische Krankheiten wie Diabetes und Allergien schwächen das Immunsystem hingegen, weshalb Betroffene häufiger von störenden „Körnchen" im Auge geplagt werden. Ebenso gefährdet sind ältere Menschen. **Denn mit fortschreitendem Alter nimmt die Menge der Tränenflüssigkeit ab – und diese ist wichtig für die Augengesundheit.**

Allergiker haben ein größeres Risiko, eine Bindehautentzündung zu entwickeln.

Vorsicht vor Bindehautentzündungen

Natürlich lässt sich eine Reizung der Augen nicht immer verhindern. Allen Vorkehrungen zum Trotz, können sich dann und wann Bakterien oder Viren ihren Weg ins Auge bahnen und dort eine Bindehautentzündung verursachen. Während eine bakterielle Entzündung nach ein bis zwei Wochen von alleine abklingt und mit antibiotischen Augentropfen behandelt wird, benötigt eine virale rund das doppelte an Zeit. Da sich Viren nicht von Antibiotika bekämpfen lassen, kann man in diesem Fall lediglich die Symptome lindern – und auf gute Handhygiene achten, um niemanden anzustecken.

Wer viel am PC arbeitet, kann auf Tränenersatzflüssigkeit zurückgreifen.

Zur Linderung werden Schmerzmittel, künstliche Tränen sowie Tränentrost-Augentropfen verwendet. Letztere sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Im Zweifel sollte man Rücksprache mit einem Arzt halten.

Einige Medikamente haben Augenreizungen als Nebenwirkung.

Ein Tee für die Augen

- **Kompressen helfen**
  Unangenehme Symptome gereizter Augen können mit Kompressen gelindert werden. Je nach Beschwerde, tränkt man diese in einer anderen Teesorte.
- **Schwarzer Tee** hilft bei Brennen und Rötungen.
- **Fencheltee** lässt geschwollene Lider abschwellen.
- **Eichenrinde** kommt bei Juckreiz zum Einsatz.
- **Salbeitee** wird gegen Überanstrengung eingesetzt.

Fotos: AdobeStock / Einur

mein TV magazin

Falsche Hilfe

Diese Erkältungs-„Hausmittel" verschlimmern alles nur

Eine Erkältung kuriert man am Besten im Bett aus.

Angebliche Hausmittel zur Linderung von Erkältungssymptomen gibt es zu Genüge. Einige bewirken jedoch genau das Gegenteil von dem, was sie sollten. **meinTV – magazin** klärt auf.

✖ Ausschwitzen kann man eine Erkältung allemal – nur der Saunagang, der häufig empfohlen wird, ist dazu nicht geeignet, da die **heiße Luft die Vermehrung der Keime fördert.** Erlaubt sind dafür Wärmflaschen.

✖ Von wegen Schlummertrunk: **Warme Milch mit Honig regt die Schleimbildung im Rachen an.** Den Hustenreiz stoppt das jedoch nicht – hierfür empfiehlt sich Thymian-Tee.

✖ In der Regel wird eine Erkältung von Viren ausgelöst. **Antibiotika sind dagegen machtlos** – sie bekämpfen nur Bakterien.

mein TV magazin

Ein bisschen leiser, bitte!

Rund 1,1 Milliarden Menschen laufen laut der Weltgesundheitsorganisation Gefahr, langfristige Hörschäden zu entwickeln. Der Grund: Sie stellen die Lautstärke der Kopfhörer ihrer Smartphones zu hoch ein.

Neue Richtlinien
In Zusammenarbeit mit der Internationalen Fernmeldeunion (ITU) schlägt die WHO sämtlichen Herstellern von Musikabspielgeräten nun die Integration eines Systems vor, das die Lautstärke automatisch misst und dem Hörer mitteilt, wann er leiser drehen sollte.

85 Dezibel sind die Grenze
Langzeitschäden entstehen schon bei einer Beschallung von 85 Dezibel – das ist in etwa die Lärmbelastung in der Nähe von Autobahnen. Ein normales Gespräch in Zimmerlautstärke kommt auf ca. 65 Dezibel.