



Checkliste

Augengesundheit

- Regelmäßige Kontrolluntersuchungen**
Ab dem 40. Lebensjahr sollte man regelmäßig (alle drei Jahre) zu Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt gehen. Wer erblich vorbelastet oder extrem kurzsichtig ist, raucht, unter Diabetes oder Bluthochdruck leidet, sollte sich häufiger untersuchen lassen. Rechtzeitig entdeckt, lassen sich viele Augenerkrankungen gut behandeln.
- Augenschonendes Arbeiten**
Wer viel am Bildschirm arbeitet, sollte den Augen öfters eine Pause gönnen: sie für ein paar Sekunden schließen, bewusst blinzeln, sie rollen oder einfach in die Ferne blicken. Eine Lidmassage hilft, Tränenflüssigkeit zu produzieren. Bei trockener Heizungsluft für Luftbefeuchtung sorgen und regelmäßig lüften. Vorsicht vor Zugluft, auch durch Lüfter oder Klimaanlage.
- Die passende Brille**
Gleitsicht-, Lese- oder Computerbrille? Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt bzw. Optiker, welche Sehhilfe für Sie infrage kommt. Und die Sonnenbrille nicht vergessen! Auch Augen können einen Sonnenbrand erleiden.
- Regelmäßiger Sport**
Sport und Bewegung an der frischen Luft fördern nicht nur die Durchblutung des Sehnervs und die Regeneration von Nervenzellen, sie reduzieren auch den Augeninnendruck und senken so das Risiko, am Grünen Star zu erkranken.
- Die richtige Ernährung**
Möhren mit ihrem hohen Anteil an Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A) schärfen die Sehkraft. Auch Vitamin C, E, diverse B-Vitamine, Zink und v.a. Omega-3-Fettsäuren tragen zur Funktion von Netzhaut und Sehnerv bei. Lutein und Zeaxanthin (in grünem Gemüse enthalten) wirken als Radikalfänger und helfen, die Makuladegeneration (eine altersbedingte Augenerkrankung) vorzubeugen. Wer viel trinkt, hält die Tränenproduktion in Schwung.
- Schlaf und Entspannung**
Ausreichend Schlaf erfreut die Augen: Geschlossen müssen sie nicht arbeiten, die Muskulatur entspannt sich, die Sehkraft erholt sich. Auch Yoga oder andere Entspannungsübungen helfen dabei.