



## PRESSEINFORMATION

### Trübe Tage: Aufs Auge muss Verlass sein

**Berlin, 29.11.2016 (KGS): Kalt und düster – der Winter ruft nicht nur bei jedem vierten Deutschen ein Stimmungstief hervor, wie aktuelle Untersuchungen<sup>1</sup> zeigen. Nein, auch die Augen leiden in der dunklen Jahreszeit: diffuse Lichtverhältnisse, Reflexionen auf vereisten Straßen, beschlagene Gläser und trockene Heizungsluft strengen sie an. Diese Tipps sind Balsam für die (Augen-)Seele.**

#### Mit den richtigen Brillengläsern ...

... **verlieren kalte Tage ihren Schrecken.** Eine Antibeschlag-Beschichtung, auch Anti-Fog-Beschichtung genannt, ist die eleganteste Lösung, um Temperaturwechsel von kalt nach warm souverän zu meistern – ohne mit beschlagenen Gläsern umherzuirren. Die spezielle Oberflächenbehandlung mit Silizium-Nanopartikeln verhindert, dass Wassertröpfchen auf den Gläsern haften bleiben. Dazu gibt es beim Optiker Antibeschlagsprays und spezielle Brillenputztücher.

... **gewinnen Sicht und Sicherheit.** Entspiegelte Gläser filtern nervige Reflexionen. Das ist vielfach gut: Mehr Licht gelangt durchs Glas, was dunkle Umgebungen heller wirken lässt; die Entspiegelung sorgt für einen natürlichen, farbgetreuen Seheindruck; die Augen bleiben so länger fit. Entspiegelte Brillengläser sind vor allem für Autofahrer eine wertvolle Investition. Sehen Verkehrsteilnehmer nicht richtig, steigt die Unfallgefahr. Nicht nur die Fahrt in den dunklen Stunden, sondern auch bei Tageslicht birgt Risiken. Führt der Weg aus dem Schatten plötzlich direkt in die Sonne – sie steht in dieser Jahreszeit besonders tief –, sind Bremslichter, Ampeln, entgegenkommende Fahrzeuge oder Fußgänger oft schwer zu erkennen. Für bessere Sicht sind Glastönungen der Blendschutzkategorie 2 zusätzlich empfehlenswert.

#### Ein Sehtest ...

... **kann die Augen öffnen.** Schlechtes Dämmerungssehen oder verstärkte Blendempfindlichkeit bemerken viele Menschen erst im Herbst und Winter. Doch die Beeinträchtigung kann auch auf eine Erkrankung wie Grauen Star oder Grünen Star hinweisen<sup>2</sup>. Sehtests beim Augenarzt oder Augenoptiker geben Aufschluss über die Ursachen. Mit einer gut angepassten Brille lassen sich viele Sehdefizite ausgleichen.

#### Der Heizungsluft ...

... **ein Schnippchen schlagen.** Trockene Luft reizt die Augen, sie röten sich und ermüden schnell. Das kann zu Kopfschmerz und Konzentrationsabfall führen. Lüften und das Aufstellen von Luftbefeuchtern bringen Entspannung. Außerdem helfen spezielle Augentropfen oder Augensprays, den Tränenfilm zu stabilisieren – dazu berät der Augenarzt. In der Heizsaison ist es generell wichtig, den Körper – und damit die Augen – mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Also: Trinken nicht vergessen!

<sup>1</sup> dpa-Meldung vom 25.10.2016, unter anderem hier: <http://www.sueddeutsche.de/news/gesundheit/gesundheit-winterblues-trifft-jeden-vierten-dpa-urn-newsml-dpa-com-20090101-161025-99-928681> (Zugriff 20.11.2016, 15.00 MEZ).

<sup>2</sup> Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund: Wie die Dämmerung das Sehen beeinträchtigt. BBSB-Inform 14.01.2014. <http://www.bbsb.org/infothek/2011-12-23-14-14-37/newsletter/598-wie-die-daemmerung-das-sehen-beeintraechtigt-bbsb-inform-14-01-2014> (Zugriff 20.11.2016, 16.00 MEZ).

## Mit der Fassungsfarbe ...

... **den Winterblues vertreiben**. Nachweislich ist Orange ein Stimmungsaufheller, Gelb versprüht Optimismus, Rot macht munter und wirkt warm<sup>3</sup>. Ein farbiges Brillengestell kann so schon beim morgendlichen Blick in den Spiegel gute Laune auslösen und wirkt gleichzeitig erfrischend auf andere.

---

<sup>3</sup> Waddington, Nicola: Farben und ihre Symbolsprache. Droemer Knaur, S. 14/15.