



PRESSEINFORMATION

Winter und Homeoffice: Sechs Tipps gegen trockene, gereizte Augen

Berlin, 10. Februar 2021 (KGS). In diesem Winter leiden mehr Menschen als gewöhnlich unter trockenen, schmerzenden oder sogar entzündeten Augen.¹ Der Wechsel von kalter Außen- und trockener Zimmerluft ist purer Stress für das empfindliche Organ. Lange Bildschirmzeiten im Homeoffice, das Tragen von Masken und falschen Sehhilfen verschärfen die Situation noch. Das Kuratorium Gutes Sehen gibt Tipps, worauf jetzt geachtet werden sollte.

Das besondere Problem dieses Winters ist der Mund-Nasen-Schutz: Schließt der obere Rand nicht richtig ab, entweicht hier die Luft. Das lässt Brillengläser beschlagen und reizt die Augen zusätzlich. So wird in Fachkreisen bereits die Möglichkeit eines masken-assoziierten trockenen Auges (MATA) diskutiert.

Noch weiter verbreitet ist das sogenannte Trockene Auge (Dry Eye Syndrome). Allein in Deutschland sind rund 15 Millionen Menschen betroffen.² Als Ursache gilt u. a. das steigende Durchschnittsalter, das Einfluss auf die Menge und Zusammensetzung des Tränenfilms hat. Auch Medikamente und lange Bildschirmzeiten machen sich negativ bemerkbar: Mehr als drei Viertel aller Bildschirmnutzer klagen über trockene Augen.³ Kein Wunder: Wer konzentriert auf den Monitor schaut, blinzelt weniger oder schließt das Auge dabei nicht richtig. Die Tränenflüssigkeit wird so seltener über die Augenoberfläche verteilt.

Folgende sechs Maßnahmen schaffen Abhilfe:

1. **Bildschirmbrillen** entlasten die Augen bei der Computerarbeit. Sie sind speziell für das deutliche und entspannte Sehen am Monitor konzipiert und als Einstärken- oder Gleitsichtbrillen erhältlich. Wer hier Probleme hat wendet sich am besten an eine:n Optiker:in, welche:r auch während des Lockdowns zur Verfügung steht.
2. Auch eine nicht richtig korrigierte Fehlsichtigkeit strapaziert die Augen. Deshalb sind **regelmäßige, professionelle Seh-Checks** wichtig. Wer sich wann an welche:n Expert:in wenden sollte, ist unter [sehen.de](https://www.sehen.de) nachzulesen.
3. Regelmäßige **Pausen von digitalen Geräten**. Hier greift die 20-20-20-Regel: Die Augen alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf einen Punkt fokussieren, welcher mehr als 20 Fuß (= ca. 7 Meter) entfernt ist.
4. **Regelmäßiges Lüften** und/oder ein **Raumluftbefeuchter** erhöhen die Luftfeuchtigkeit.
5. **Bewusstes Blinzeln, Lidrandpflege** und **benetzende Augentropfen** verbessern den Tränenfilm. Letztere sollten möglichst konservierungsmittelfrei sein.
6. Der **richtige Sitz der Maske** vermeidet aufströmende Luft, welche die Augen zusätzlich belastet (AAA-Formel siehe [sehen.de](https://www.sehen.de)).

Weiterführende Links: <https://www.sehen.de/sehen/rund-ums-auge/trockene-augen/>

[Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.655]

¹ Vgl. Negt, A.: Bindehautentzündung durch die Maske. Apotheke Adhoc. Berlin; 2020. URL: <https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/coronavirus/bindehautentzuendung-durch-die-maske-ophthalmologische-auswirkungen/> (Zugriff: 08.02.2020, 9:20 MEZ); Boccardo, L.: Self-reported symptoms of mask-associated dry eye: A survey study of 3,605 people. Contactlens and Anterior Eye. Elsevier Ltd. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.clae.2021.01.003> (Zugriff: 08.02.2021, 9:45 MEZ).

² Vgl. Hanke, S.: Multifaktorielle Erkrankung der Augenoberfläche: Volkskrankheit „trockenes Auge“. Deutsches Ärzteblatt. Berlin; 2019. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/206873/Multifaktorielle-Erkrankung-der-Augenoberflaeche-Volkskrankheit-trockenes-Auge> (Zugriff: 08.02.2021, 10:00 MEZ).

³ Vgl. Wrbitzky R., Rebe T.: Das „Trockene Auge“ am Bildschirmarbeitsplatz - Studie zur Häufigkeit und Abhängigkeit von den Arbeitsplatzumgebungsfaktoren. Hannover; 2007. URL: <http://docplayer.org/12557990-Institut-fuer-arbeitsmedizin.html> (Zugriff: 08.02.2021, 11:30 MEZ).