



DEINE AUGENPRAXIS

DR. MED. UNIV. ALEXANDRA SCHENK

10 Tipps

für Deine Augengesundheit.

A. Schenk

DR. MED. UNIV.
ALEXANDRA
SCHENK



Tipp 1

Regelmäßige Augenuntersuchungen.

Auch ohne Beschwerden sollten Sie Ihre Augen **mindestens alle zwei Jahre** untersuchen lassen. Viele Augenkrankheiten entwickeln sich schleichend und sind zunächst symptomlos.

Tipp 2

Bildschirmarbeit.



Achten Sie darauf, regelmäßige Pausen einzulegen, wenn Sie längere Zeit auf Bildschirme schauen. Die **20-20 Regel ist hilfreich**: alle 20 Minuten 20 Sekunden auf ein Objekt schauen, das mindestens 6 Meter entfernt ist. Stellen Sie sicher, dass keine Fehlsichtigkeit vorhanden ist, da diese die Anstrengung der Augen bei Bildschirmarbeit verstärken.

Tipp 3

Konservierungsmittelfreie Pflegetropfen

Verwenden Sie für die Augenpflege, wenn möglich **konservierungsmittelfreie Augentropfen**. Diese sind schonender für die Augenoberfläche, insbesondere bei regelmäßiger Anwendung.

Tipp 4

Sonnenschutz



UV-Strahlen können zu **Augenschäden** führen.

Tragen Sie Sonnenbrillen mit UV-Schutz, wenn Sie im Freien sind.

Tipp 5

Gesunde Ernährung



Omega 3 Fettsäuren sowie Lutein und Zeaxanthin **schützen die Netzhaut**. Sie sind enthalten in Fisch, in orangeroten Früchten und in grünem Blattgemüse. Beispielsweise: Spinat, Grünkohl, Kürbisse, Brokkoli, Mais und Beeren.

Tipp 6

Rauchen aufgeben



Rauchen **erhöht das Risiko** für altersbedingte Makuladegeneration und andere Augenerkrankungen **erheblich**.

Tipp 7

Pflege von Kontaktlinsen



Falls Sie Kontaktlinsen tragen, achten Sie auf eine gründliche Hygiene und wechseln Sie die Linsen regelmäßig, **um Infektionen am Auge vorzubeugen**.

Tipp 8

Tageslicht, Smartphones und Kinder



Kinder sollten **regelmäßig** ins Freie gehen, da Tageslicht das Auftreten bzw. die Zunahme der Kurzsichtigkeit (Myopie) verlangsamen kann. Mindestens **2 Stunden täglich** im Freien können das Risiko einer Kurzsichtigkeit verringern. Zudem sollte ein **ausreichender Abstand** beim Lesen / bei der Verwendung von Smartphones eingehalten werden, da sonst das Auftreten bzw. die Zunahme einer Kurzsichtigkeit gefördert wird.

Tipp 9

Augenmassage



Eine **sanfte Massage** der Lidkantendrüsen kann bei einem instabilen Tränenfilm das Brennen der Augen lindern. Zusätzlich kann ein **wärmer Umschlag** vor der Massage helfen, das Sekret der Lidkantendrüsen zu verflüssigen.

Tipp 10

Tragen von Schutzbrillen



Bei Arbeiten mit chemischen Stoffen, Metallbearbeitung, Holzarbeiten oder Schweißen sollten Sie **immer Schutzbrillen tragen**, um Verletzungen zu vermeiden.



DEINE AUGENPRAXIS

DR. MED. UNIV. ALEXANDRA SCHENK



Deinem Leben zuliebe.

WWW.DEINEAUGENPRAXIS.AT