Sehen & Hören

Gereizte Augen zur Pollensaison

Tränende, juckende, gerötete Augen - für viele Menschen mit Allergien ist der Frühling eine Herausforderung. Jeder siebte Deutsche leidet an Heuschnupfen. Neben Medikamenten helfen einfache Maßnahmen, die Augen zu entlasten: eine Sonnenbrille und die richtige Kontaktlinsenpflege. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt Tipps.



Tränende, juckende Augen sind für viele Allergiker im Sommerhalbjahr ein leidiges Thema. Werkfoto: KGS

Heuschnupfen ist längst ein wachsendes Gesundheitsproblem. Laut Robert Koch-Institut (RKI) waren in den 1970er-Jahren nur halb so viele Menschen betroffen wie heute – inzwischen sind es rund 12,4 Millionen. Durch den Klimawandel verlängern sich die Pollenflugzeiten und überschneiden sich zunehmend, sodass Allergiker*innen kaum noch beschwerdefreie Phasen haben.

Sonnenbrille

Wo Brillenträger bereits mit einem „Schutzschild“ ausgestattet sind, können Allergiker ohne Korrektionsmodell zur Sonnenbrille greifen. Rund zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland tragen eine Brille. Sie korrigiert nicht nur Fehlsichtigkeiten, sondern schützt auch vor Pollen und Zugluft. Vorausgesetzt, sie ist groß genug und schließt an den Seiten gut ab. Sonnenbrillen helfen außerdem gegen Blendung und bei lichtempfindlichen Augen. Wichtig ist, dass sie über 100 Prozent UV-Schutz verfügen. Selbsttönende Gläser bieten zusätzlichen Komfort, da sie sich automatisch an die Lichtverhältnisse anpassen.

Während der Hauptpollenzeit (März bis September) sollten Fassung und Gläser mindestens dreimal täglich geputzt werden. An Tagen mit starkem Pollenflug ist eine stündliche Nachreinigung mit antistatischen Mikrofasertüchern ratsam. In der Pollensaison empfiehlt es sich zudem, die Tragezeit von Kontaktlinsen zu reduzieren. Besonders für Träger*innen von weichen Linsen sind Tageslinsen ideal. Sie können abends entsorgt werden, ohne dass Ablagerungen zurückbleiben. Wer Monats- oder Jahreslinsen nutzt, sollte auf eine besonders gründliche Reinigung achten und die Hände vor dem Aufsetzen und Herausnehmen stets waschen. Bei starken Beschwerden ist es besser, auf Kontaktlinsen zu verzichten und stattdessen eine Brille zu tragen.

Viele Allergiker greifen zu Augentropfen, um Beschwerden zu lindern. Während reine Benetzungsmittel meist unbedenklich sind, können medizinische Tropfen von Kontaktlinsen aufgesaugt werden und die Dosierung bzw. Wirkung verfälschen. Wer solche Mittel nutzt, sollte während der Behandlung auf Kontaktlinsen verzichten.

Neben dem Schutz der Augen hilft es, Fenster und Türen geschlossen zu halten, um die Belastung zu reduzieren. Auch das regelmäßige Waschen von Bettwäsche bei hohen Temperaturen kann Symptome lindern.

Demenz



Lange Zeit galt Schwerhörigkeit als altersbedingte Einschränkung, die vor allem das soziale Leben betrifft. Doch inzwischen zeigen zahlreiche Untersuchungen, dass nachlassendes Hörvermögen auch Auswirkungen auf die geistige Gesundheit haben kann. Forschende gehen davon aus, dass unbehandelte Schwerhörigkeit in Beziehung zu einem erhöhten Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und Demenz stehen könnte. So zeigte unter anderem eine Studie der renommierten Johns Hopkins University in den USA, dass das Tragen von Hörgeräten den Abbau geistiger Fähigkeiten bei älteren Erwachsenen mit erhöhtem Demenzrisiko verlangsamen könnte. Auch die Lancet Commission on Dementia Prevention führt Hörverlust inzwischen als einen der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren für Demenz auf. Werkfoto: Geers

Gut hören, mehr erleben

Ob Spaziergänge im Grünen, Bummeln in der Stadt oder der Besuch von Open-Air-Veranstaltungen: Jetzt spielt sich das Leben wieder vermehrt draußen ab.

Wer in wechselnden Umgebungen, in geselligen Runden oder bei lauten Veranstaltungen Schwierigkeiten hat, Gespräche zu verstehen oder sich zu orientieren, sollte gerade jetzt sein Gehör von einem Hörakustiker überprüfen lassen.

Warum kann das Hören draußen oft schwieriger werden? Im Freien und in belebten Situationen sind die akustischen Bedingungen oft anspruchsvoller als in den eigenen vier Wänden. Während wir uns in vertrauter Umgebung auf gewohnte Klangmuster verlassen können, fehlen draußen die akustischen Orientierungspunkte. Hinzu kommen akustische Ereignisse wie Wind, Verkehrslärm oder die Gesprächsfetzen vieler Menschen, die wichtige akustische Signale überlagern. Solche Geräusche können zudem plötzlich und unvorhergesehen auftreten, wie etwa das Hupen eines Autos oder Zurufe und Geräusche aus allen möglichen Richtungen. Auch Bewegung spielt eine Rolle, denn im Freien wechseln Gesprächspartner häufig ihre Position, sodass die akustischen Bedingungen sich ständig verändern. All diese Faktoren sorgen dafür, dass das Gehirn permanent damit beschäftigt ist, die relevanten Klänge herauszufiltern und zu verarbeiten - eine anspruchsvolle Leistung, die mit zunehmendem Alter und durch Hörminderungen immer anstrengender wird.



Hörprobleme verschwinden nicht von selbst - sie nehmen mit der Zeit eher zu. Werkfoto: FGH/Marc Theis



Wer trotz einer leichten Erkältung Kontaktlinsen tragen will, sollte Tageslinsen verwenden. Werkfoto: R+V

Gefahr bei Schnupfen

Schnupfen, Husten, Fieber: Wer bei einer Erkältung Kontaktlinsen trägt, kann schwere Augenentzündungen davontragen. Deshalb besser eine Brille tragen, bis die Symptome abgeklungen sind.

Überzeugte Kontaktlinsenträger verzichten ungern auf ihre gewohnten Sehhilfen - selbst bei einer heftigen Erkältung. Für die Augen kann das jedoch gefährlich werden. „Das gilt besonders bei Schnupfen“, sagt Christian Diel, Mitarbeiter einer Krankenkasse. „Ins Auge gelangen die Keime durch Tröpfchen oder über die Hände, etwa beim Einsetzen der Linsen.“ Vor allem auf weichen Kontaktlinsen finden die Erreger dann einen idealen Nährboden. Kommt Fieber hinzu, vermehren sich die Keime wegen der erhöhten Körpertemperatur noch leichter. Die Folge können Augeninfektionen sein, und besonders eine Hornhautentzündung ist oft langwierig und sehr schmerzhaft.

Das Risiko steigt, wenn die Augen trocken sind - etwa durch Bildschirmarbeit, trockene Heizungsluft oder die Einnahme von Medikamenten. „Kontaktlinsen sorgen dann für zusätzliche Reibung. Das kann die Hornhautoberfläche angreifen und Keimen einen leichteren Zugang zur äußeren Schicht des Auges ermöglichen“, erklärt Christian Diel. Er rät, bei Schnupfen, Husten und Fieber auf die Brille umzusteigen: „Spätestens bei den ersten Anzeichen einer Entzündung sollte man handeln“.

Wertschätzung

Der Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) hat erneut einen Untersuchungsteil zum Sehbewusstsein der Deutschen beauftragt. Die Ergebnisse bestätigen eindrucksvoll die hohe Wertschätzung, die stationäre Augenoptik in der Bevölkerung genießt - auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Demnach liegt das Vertrauen der Brillenträger in ihren Augenoptiker bei der Ermittlung der Sehschärfe bei einem Spitzenwert von 8,6 auf einer Skala von 0 bis 10. Auch in der Vorsorge und Früherkennung von Sehproblemen wird den Augenoptikern mit einem Wert von 7,6 eine bedeutende Rolle zugesprochen. Besonders im Kontext einer alternden Bevölkerung und zunehmendem Fachärztemangel - insbesondere in ländlichen Regionen - kommt den Dienstleistungen durch Augenoptiker und Optometristen in Bezug auf gesundes Sehen eine wachsende Bedeutung zu. Sie übernehmen eine Lotsenfunktion innerhalb der Augengesundheitsvorsorge: Während die Diagnose und Therapie von Erkrankungen des visuellen Systems dem Augenarzt vorbehalten ist, leisten Augenoptiker und Optometristen durch Vorsorge und Screening einen Beitrag zum frühzeitigen Erkennen von Auffälligkeiten.

Herstellernachweise: **Gereizte:** Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS), Werderscher Markt 15, 10117 Berlin, Tel.: 030/414021-22; **Gut:** Fördergemeinschaft Gutes Hören GmbH (FGH), Königstr. 5, 30175 Hannover, Tel.: 0511/76333-666; **Gefahr:** R+V Versicherung AG, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/533-0; **Demenz:** GEERS Hörakustik c/o SONOVA Retail Deutschland GmbH, Otto-Hahn-Straße 35, 44227 Dortmund, Tel.: 0231/9760-0; **Wertschätzung:** Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen (ZVA), Alexanderstr. 25a, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/8632350;
Redaktionelle Bearbeitung: AST