

TIPPS FÜR GESUNDE AUGEN

So schützen Sie Ihr Sehvermögen im Alltag



Entlasten



Schützen



Vorbeugen



Regelmäßig prüfen

1. REGELMÄSSIGE BLICKPAUSEN

Nutzen Sie die 20-20-20-Regel:



Alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne (ca. 20 Meter) schauen.

Zusätzlich kurze Bewegungspausen einlegen.

2. BEWUSST HÄUFIGER BLINZELN

Beim Blick auf Bildschirme blinzeln wir seltener.

Bewusstes Blinzeln:

- ✓ befeuchtet die Augen
- ✓ schützt vor Trockenheit
- ✓ verteilt den Tränenfilm
- ✓ aktiviert die Meibom-Drüsen



Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität!

3. FRISCHE LUFT & GUTES RAUMKLIMA



Regelmäßig lüften



Spaziergänge an der frischen Luft



Luftbefeuchter, Wasserschalen oder Pflanzen nutzen



Zugluft vermeiden – sie lässt den Tränenfilm schneller verdunsten.

4. AUSREICHEND SCHLAFEN



Während des Schlafs regenerieren sich auch unsere Augen.

Abends Bildschirmzeit reduzieren – das blaue Licht stört den Schlaf.

5. GENUG TRINKEN



Wasser oder ungesüßter Tee halten Ihre Augen und den Körper fit. Alkohol und viel Koffein entziehen Flüssigkeit.

6. GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DIE AUGEN

- grünes Blattgemüse
- Karotten
- Paprika
- Brokkoli
- Heidelbeeren
- Nüsse
- Fisch (Omega-3)



Vitamine A, C, E, Zink und Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Netzhaut und können altersbedingte Veränderungen verlangsamen.

7. UV-SCHUTZ NICHT VERGESSEN



UV-Strahlen können die Augen schädigen und das Risiko für Grauen Star, Netzhautschäden und Makuladegeneration erhöhen.



Tragen Sie immer eine Sonnenbrille mit 100 % UV-Schutz – auch bei bewölktem Himmel!

8. KONTAKTLINSEN RICHTIG PFLEGEN



- ✓ Hände gründlich waschen
- ✓ Kontaktlinsen regelmäßig reinigen
- ✓ Aufbewahrungsbehälter häufig wechseln
- ✓ Nicht länger tragen als empfohlen
- ✓ Nicht mit Kontaktlinsen schlafen*
*sofern nicht ausdrücklich erlaubt

Bei Schmerzen, Rötungen oder verschwommenem Sehen: Linsen entfernen und ärztlich abklären lassen.

9. RAUCHVERZICHT SCHÜTZT DIE AUGEN



Rauchen erhöht das Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen wie AMD, Grauen Star und Durchblutungsstörungen der Netzhaut.

Ein Rauchstopp senkt das Risiko – für Ihre Augen und Ihre Gesundheit!



10. REGELMÄSSIGE VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN



Viele Augenerkrankungen bleiben lange unbemerkt. Regelmäßige Kontrollen helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.



Diabetes



Bluthochdruck



familiärer Vorbelastung



starker Kurzsichtigkeit



zunehmendem Alter

Ab 50 Jahren regelmäßige Kontrollen – bei erhöhtem Risiko früher.

11. WARNZEICHEN ERNST NEHMEN



- ! plötzliche Sehverschlechterung
- ! Lichtblitze oder schwarze Punkte
- ! starke Augenschmerzen
- ! Doppelbilder
- ! Gesichtsfeldausfälle
- ! plötzlich gerötete Augen

Diese Symptome können auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen – bitte umgehend augenärztlich abklären lassen!



Kleine Gewohnheiten – große Wirkung:
Schützen Sie Ihre Augen jeden Tag!

www.augenheilkunde-ulm.de