

Es wird Herbst.... auch für unsere Augen

Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen sinken und die Luft trockener wird, verändert sich nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch die Gesundheit unserer Augen steht vor besonderen Herausforderungen.

Der Herbst ist eine Jahreszeit, in der viele Menschen über gereizte, trockene oder tränende Augen klagen. Mit dem richtigen Wissen, wissenschaftlich fundierten Empfehlungen und alltagsnahen Maßnahmen lassen sich Beschwerden oftmals vermeiden und die Augengesundheit stärken.

Typische Belastungen für die Augen im Herbst

Trockene Luft: Mit dem Beginn der Heizsaison sinkt die Luftfeuchtigkeit in Innenräumen deutlich. Studien zeigen, dass ein relativer Feuchtigkeitsgehalt von unter 40 % die Verdunstung des Tränenfilms beschleunigt. Die Augen, die auf eine gleichmäßige Befeuchtung angewiesen sind, trocknen schneller aus. Alltagsnah bedeutet das: Brennen, Rötungen oder ein Fremdkörpergefühl beim Lesen oder Fernsehen treten häufiger auf.

Kalte Außentemperaturen: Kühle Luft draußen und trockene Heizungsluft drinnen wechseln sich ständig ab. Diese Temperaturschwankungen strapazieren den Tränenfilm und können die Schleimhäute reizen. Fachlich gesehen bedeutet dies, dass die Lipidschicht der Tränenflüssigkeit instabil wird – ein zentraler Faktor beim sogenannten trockenen Auge (Keratokonjunktivitis sicca).

Wind und Herbststürme: Windiges Wetter kann die Augen austrocknen und führt häufig dazu, dass sie tränen. Gleichzeitig können Staub, Blätter und kleine Partikel leichter ins Auge

gelangen. **Praktischer Tipp:** Schon eine einfache Sonnenbrille schützt in dieser Jahreszeit zuverlässig vor Zugluft.

Weniger Tageslicht: Im Herbst nimmt die natürliche Lichtmenge stark ab. Das kann laut augenärztlichen Untersuchungen nicht nur zu einer erhöhten Ermüdung der Augenmuskeln führen, sondern beeinflusst auch die Hormonproduktion (z. B. Melatonin), was Konzentration und Sehkomfort mindern kann.

Allergien im Herbst: Auch im Herbst können Pollen (z. B. von Beifuß oder Ambrosia) die Augen reizen. Typische Symptome sind Juckreiz, Rötungen und Tränenfluss. Allergologen raten, regelmäßig Pollenflugvorhersagen zu beachten und bei Bedarf lindernde Augentropfen anzuwenden.

Tipps für gesunde Augen im Herbst

Ausreichend befeuchten: Künstliche Tränen oder befeuchtende Augentropfen können helfen, den Tränenfilm zu stabilisieren. Studien bestätigen, dass Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure besonders effektiv sind. Achten Sie auf Produkte ohne Konservierungsstoffe, um zusätzliche Reizungen zu vermeiden.

Raumklima optimieren: Regelmäßiges Lüften sorgt für frische Luft. Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser auf der Heizung erhöhen die Luftfeuchtigkeit. **Praktischer Alltags-Tipp:** Zimmerpflanzen wie Grünlilien oder Papyrus verbessern die Luftfeuchtigkeit und filtern Schadstoffe.

Augen vor Wind und UV-Strahlung schützen: Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt nicht nur vor Zugluft, sondern beugt auch photochemischen Netzhautschäden vor. Auch im

Herbst kann UV-Strahlung noch hoch sein, besonders bei Spaziergängen in den Bergen.

Gezielte Pausen bei Bildschirmarbeit: Die 20-20-20-Regel (alle 20 Minuten für 20 Sekunden in 20 Metern Entfernung schauen) wird von Augenärzten weltweit empfohlen. Studien zeigen, dass bewusstes Blinzeln während der Bildschirmarbeit die Verdunstungsrate des Tränenfilms deutlich reduziert.

Gesunde Ernährung für die Augen: Vitamin A (z. B. in Karotten, Spinat, Süßkartoffeln) unterstützt die Sehfunktion. Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs, Walnüssen, Leinsamen) fördern die Tränenfilmstabilität – klinische Studien weisen darauf hin, dass eine regelmäßige Aufnahme Symptome trockener Augen lindern kann. Antioxidantien wie Vitamin C und E schützen die Zellen vor oxidativem Stress, der durch Licht und freie Radikale entsteht.

Ausreichend trinken: Zwei Liter Wasser täglich helfen nicht nur dem Körper, sondern auch den Augen, genügend Flüssigkeit zu haben. **Praktischer Alltagstipp:** Stellen Sie sich ein Glas Wasser auf den Schreibtisch, um ans regelmäßige Trinken erinnert zu werden.

Allergien ernst nehmen: Bei Verdacht auf Herbstpollenallergien kann ein Allergietest sinnvoll sein. Moderne antial-



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

lergische Augentropfen wirken gezielt gegen Histamin und sind laut Studien oft effektiver als Tabletten.

Wann ein Arztbesuch sinnvoll ist

Leichte Reizungen sind im Herbst normal, doch bei anhaltenden oder starken Beschwerden sollte ein Augenarzt aufgesucht werden. Warnsignale können sein: dauerhaft stark gerötete oder schmerzende Augen, plötzliche Sehverschlechterung, Lichtempfindlichkeit oder eitriger Ausfluss. Fachlich betrachtet können diese Symptome auf ein Sicca-Syndrom oder Augeninfektionen hinweisen. Je früher eine Behandlung erfolgt, desto besser sind oftmals die Heilungschancen. ■

Fazit: Der Herbst stellt die Augen durch trockene Luft, Wind und weniger Tageslicht vor besondere Herausforderungen. Mit einfachen, wissenschaftlich belegten Maßnahmen – wie ausreichender Befeuchtung, gesundem Raumklima, Schutz vor UV-Strahlung, ausgewogener Ernährung und konsequenten Bildschirm-Pausen – lässt sich die Augengesundheit in dieser Jahreszeit optimal unterstützen. Wer bewusst auf seine Augen achtet, kann auch im Herbst klar, beschwerdefrei und gesund sehen.