



Foto: DJD/TRB Chemedica/  
Getty Images/Andrii Borodai

Augentropfen mit Hyaluronsäure können die Beschwerden des Trockenen Auges über Stunden gezielt lindern

## Mit Durchblick unterwegs

*Zugluft, Klimaanlage und Co. machen den Augen oft schwer zu schaffen*

Die meisten Menschen, die beruflich oder privat viel unterwegs sind, kennen das: Ob in Bus oder Bahn, im Flugzeug oder im Auto – überall lauern Klimaanlage, Gebläse, trockene Zug- und Heizungsluft. Allein das ist schon belastend und trocknet die Augenoberfläche aus. Nutzt man dann die Zeit bis zur Ankunft womöglich auch noch, um am Laptop oder Tablet zu arbeiten, machen sich die Augen häufig mit Brennen, Jucken, Kratzen oder einem unangenehmen Müdigkeits- und Fremdkörpergefühl bemerkbar. Das alles sind typische Anzeichen für Trockene Augen. Dabei handelt es sich nicht um eine kleine Befindlichkeitsstörung, sondern die Probleme gehen mit einem hohen Leidensdruck einher und können sowohl die Arbeitsleistung als auch die gesamte Lebensqualität einschränken.

### Hornhautschädigungen vermeiden

Ursächlich ist eine anhaltende Störung des schützenden Tränenfilms, die zu den genannten Symptomen führt. Rund 15 bis 17 Prozent der Deutschen leiden laut Berufsverband der Augenärzte darunter. Spätestens jetzt ist gezielte Abhilfe ge-

fragt. Denn langfristig können Hornhautschädigungen und Sehstörungen die Folge sein. Zudem werden die Augen anfälliger für Infektionen. Um unterwegs gewappnet zu sein, sollten Betroffene ein Tränenersatzmittel mit Hyaluronsäure aus der Apotheke, wie Vismed-Augen-



Foto: DJD/TRB Chemedica/Getty Images/gpointstudio

**Trockene Klimaanlage Luft etwa im Zug kann die Augen austrocknen - Arbeit am Laptop verschärft das Problem zusätzlich**

tropfen, im Gepäck haben – auch in praktischen Einzeldosen erhältlich. In klinischen Studien konnte belegt werden, dass die Hyaluronsäure einen lang anhaltenden Schutzfilm auf der Augenoberfläche bildet und den Tränenfilm stabilisiert. So können die Beschwerden für mindestens zwei Stunden signifikant reduziert werden. Zur Unterstützung von innen ist reichliches Trinken sinnvoll, damit Schleimhäute und Augen nicht noch mehr austrocknen.

### Wellness-Tipps für Augen

Durch praktische Maßnahmen lässt sich den Beschwerden außerdem oft vorbeugen. Unter [www.hilfe-bei-trockenen-auge.de](http://www.hilfe-bei-trockenen-auge.de) finden sich hierzu viele wertvolle Tipps. So sollte man darauf achten, dass im Auto, Zug oder Flugzeug das Gebläse nicht aufs Gesicht gerichtet ist. Zwischendurch sorgt Palmieren für Linderung und Erholung. Dafür die Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind und dann leicht gewölbt für eine Minute über die Augen legen. Auch Augenrollen, Gähnen, bewusstes Blinzeln und den Blick in die Ferne schweifen lassen tut den Augen unterwegs immer wieder gut. (djd) ■