

WIE GESTRESST SIND IHRE AUGEN?

Kreuzen Sie an, was mehrheitlich auf Sie zutrifft.

SELBSTTEST

Trockene Augen (Sicca-Syndrom)

-  1. Ich habe öfter ein Fremdkörpergefühl in den Augen.
-  2. Ich habe oft das Bedürfnis, meine Augen zu reiben.
-  3. Meine Augen brennen.
-  4. Meine Augen sind gerötet.
-  5. Ich habe Sehschwankungen: Mal ist es unscharf & verschwommen, dann wieder normal.
-  6. Ich bekomme nach langer Bildschirmarbeit Kopfschmerzen.
-  7. Ich habe häufiger ein Gerstenkorn, eine Bindehautentzündung oder Ähnliches.
-  8. Ich reagiere auf Heizungsluft, Klimaanlage und bin lichtempfindlicher.
-  9. Meine Augen jucken.
-  10. Meine Augen zucken.

Auswertung

0-2 Antworten: Sie leiden wahrscheinlich nicht an dem Sicca-Syndrom.*

3-4 Antworten: Es könnte hilfreich sein, Tropfen zur Befeuchtung ohne Konservierungsstoffen in der Apotheke zu kaufen und die Tipps gegen das Sicca-Syndrom zu beachten.*

Mehr als 4 Antworten: Trockene Augen sind bei Ihnen sehr wahrscheinlich. Es ist gut, dies beim Augenarzt abzuklären, um Allergien oder den grauen Star auszuschließen. Es gibt sehr gute Tränenersatzprodukte und ein paar hilfreiche Maßnahmen auf meiner Seite www.bildschirmaugen.de.

Übermüdung

-  1. Meine Augen sind oft müde und die Lider werden schwer.
-  2. Ein Buchstabe erscheint kurzzeitig manchmal doppelt.
-  3. Ich sehe immer wieder kurzzeitig verschwommen.
-  4. Ich habe immer wieder Nacken- und Kopfschmerzen.
-  5. Ich bin täglich mehr als vier Stunden vor einem Bildschirm.
-  6. Ich schlafe nicht ausreichend.
-  7. Ich trinke viel Alkohol.
-  8. Ich trinke zu wenig Wasser.

Auswertung

Natürlich gibt es hier viele mögliche weitere Ursachen, aber eine Übermüdung der Augen führt auch zu einer Überanspruchung dieser, d.h. haben Sie bereits Symptome, sollten Sie schnell entgegensteuern. Zum Beispiel, in dem Sie häufiger blinzeln, aus dem Fenster schauen, bewusst Trinkpausen machen und die Hände auf die Augen legen und aktiv und lustvoll gähnen. Das entspannt den Kiefer und weil dieser mit den Muskelpartien des Auges verbunden ist, hilft es auch beim Sehen.

■ Psychische Belastung

- 1. Ich habe immer wieder einen dunklen Fleck, der wandert.
- 2. Manchmal fällt mir das Lesen schwer.
- 3. Ich sehe meine Umgebung manchmal verzerrt.
- 4. Ich kann die Farben nicht mehr richtig wahrnehmen.

Auswertung

Diese Themen können auf psychischen Stress hinweisen, können aber auch andere Ursachen haben. Wenn Sie Punkt 3 angekreuzt haben, empfehle ich Ihnen zusätzlich einen Makulatest zu machen.

■ Migräne

- 1. Es flimmert manchmal plötzlich vor meinen Augen.
- 2. Ich habe dann Zickzacklinien, die durchs Blickfeld wandern.
- 3. Es gibt dann zusätzlich so einen flimmernden Rand auf beiden Augen.

Auswertung

Wenn Sie das erste Mal Migräne bekommen und diese Symptome noch nicht kennen, kann das sehr beunruhigend sein. Etwa eine halbe Stunde nach diesem Augenflimmern starten die Kopfschmerzen. Dann sollten die Augensymptome nicht mehr da sein (ansonsten sofort in ärztliche Behandlung).

Sie hätten gerne ein persönliches Gespräch? Dann wählen Sie hier einen Termin:

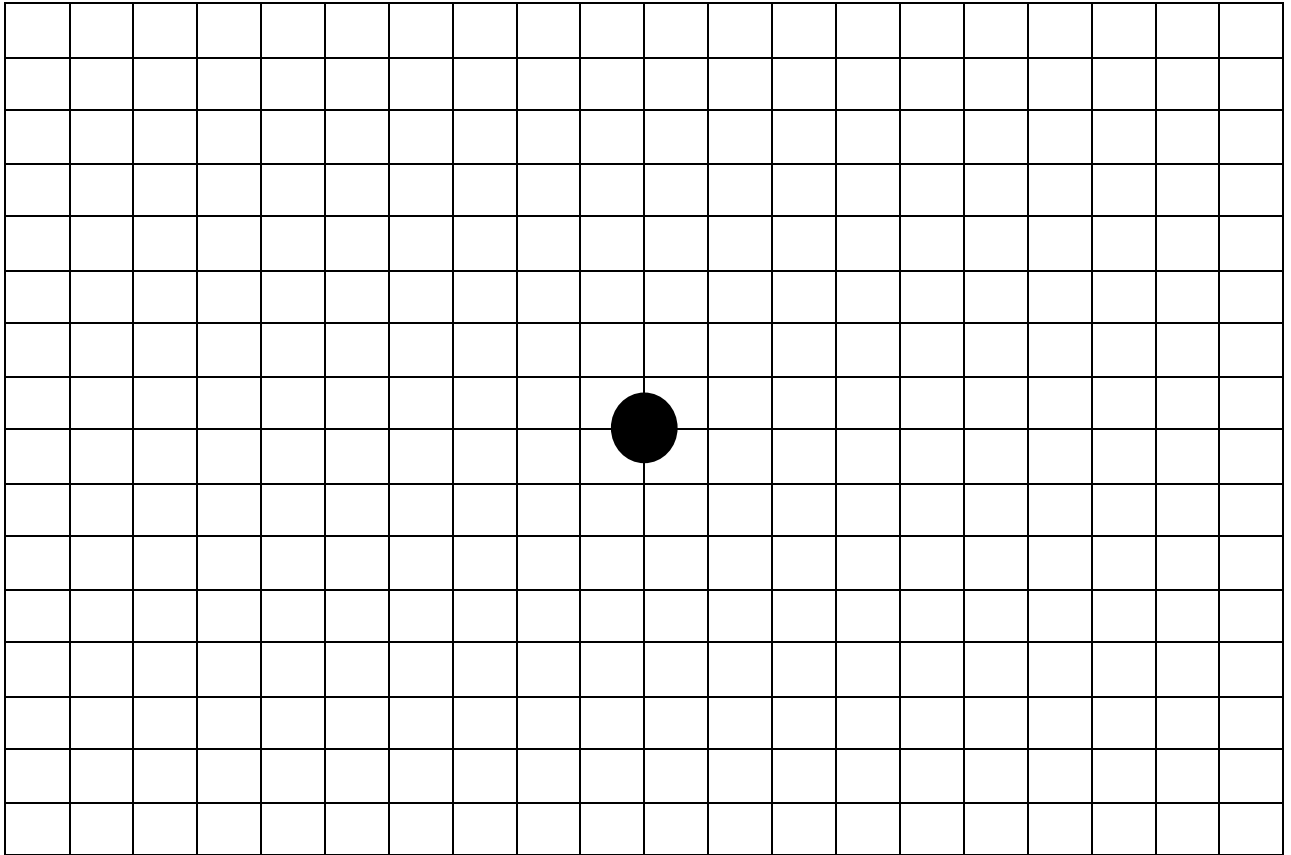
<https://calendly.com/claudiaboeschel/augen>

Mehr zum Thema finden Sie auch auf meinem Blog:
www.bildschirmaugen.de



@Bea Cerojano von sparklestroke auf canva Bao Thoai on canva

Makula-Test*



Anleitung:

Halten Sie ein Auge zu und betrachten Sie die Linien um den Punkt herum aus einer Entfernung von ca. 30 Zentimetern. Ist das Gitter weiterhin vollständig oder gibt es Wellen? Sind Linien unterbrochen oder fehlen ganz? Ist es sonst irgendwie verzerrt?

Wechseln Sie nun das Auge und wiederholen Sie den Test. Sobald Sie in irgendeiner Form Unregelmäßigkeiten feststellen sollten, ist es wichtig, dies ärztlich abklären zu lassen. Den Test können Sie auch regelmäßig wiederholen.

* Auch hier wieder der Hinweis, dass solche Tests eine regelmäßige ärztliche Kontrolle nicht ersetzen können.