

28. Oktober 2020

## RADIOBEITRAG als Text

### **Gesundheit für die Augen: Der Lebensstil beeinflusst auch die Sehkraft**

#### **Anmoderation:**

Die Augen müssen viel leisten und aushalten – sei es stundenlanges Starren auf den Bildschirm, viel Sonnenlicht oder schlechte Ernährung. Den Augen ein bisschen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, kann helfen, mehr Durchblick zu haben. Was man dafür tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Debrodt ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.37 Minuten

---

#### **Anja Debrodt:**

**Ein gesunder Lebensstil tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unseren Augen. Zum Beispiel sorgt regelmäßige Bewegung auch in den Augengefäßen für eine bessere Durchblutung. Übrigens ist das Risiko von Rauchern am Grünen Star zu erkranken, fast doppelt so hoch wie von Nichtrauchern.**

**Text:** erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Der Lebensstil und die Ernährung tragen also auch dazu bei, die Sehkraft zu erhalten, denn damit senkt man das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und für andere Volkskrankheiten.

**Anja Debrodt:**

**Diabetes sowie Bluthochdruck schaden, wenn sie unbehandelt bleiben, den empfindlichen Äderchen der Netzhaut, Retina genannt. Bei der diabetischen Retinopathie kann es zu Verengungen und Ausbuchtungen der Gefäße kommen. Auch Einblutungen in die Netzhaut und den Glaskörper sind mögliche Folgen.**

**Text:**

Für gesunde Augen ist auch der richtige UV-Schutz wichtig. Am besten sind Sonnenbrillen mit einem UV 400-Schutz. Vor allem für Menschen, die viel am Computer arbeiten, sind außerdem trockene Augen ein Problem. Beim sogenannten Office-Eye-Syndrom sehen die Betroffenen oft verschwommen und haben Kopfschmerzen. Tipps dagegen hat Ärztin Debrodt.

**Anja Debrodt:**

**Ganz einfach öfter bewusst blinzeln und den Augen Pausen gönnen. Einfach mal aus dem Fenster schauen, häufig lüften und die richtige Entfernung zwischen Auge und Bildschirm beachten: Das sind etwa 50 bis 80 Zentimeter. Die obere Kante des Bildschirms sollte nicht über die Augenhöhe hinausreichen. Und die Beleuchtung nicht vergessen: Am besten ist Tageslicht oder eine Tageslichtlampe.**