



Wenn die Augen gerötet sind und jucken, kann eine Bindehautentzündung (Konjunktivitis) dafür verantwortlich sein.

Fotos: Colourbox/Margit Berger/KUK

Was hilft gegen rote Augen?

Pollen, Wind, Viren oder Bakterien: Eine Bindehautentzündung kann vielfältige Ursachen haben. Augenärztin Anna Reisinger erklärt, woran man sie erkennt und was zu tun ist

VON VALERIE HADER

Die Augen sind gerötet und jucken, manche Menschen empfinden ein „Fremdkörpergefühl“, auch geschwollene Lider oder Tränen sind keine Seltenheit. „Die Symptome einer Bindehautentzündung können ganz verschieden sein – genauso wie die Auslöser“, sagt Anna Reisinger, Oberärztin für Augenheilkunde am Kepler-Uniklinikum.

„Das Ganze ist auf jeden Fall unangenehm und kann nur leichte Beschwerden machen, aber auch schwere Verläufe nehmen, vor allem wenn es sich um eine allergische Konjunktivitis handelt“, sagt

die Expertin und erklärt Unterschiede und Möglichkeiten der Behandlung.

■ Auslöser Allergie

Jetzt im Frühling seien in den meisten Fällen Gräser- und Baumpollen für die Beschwerden verantwortlich. „Aber es kann auch eine Kontaktallergie – etwa durch Inhaltsstoffe von Kosmetik, die rund ums Auge aufgetragen wird – der Grund sein“, so die Expertin. In beiden Fällen gelte es, „Allergene so gut wie möglich zu meiden.“ (Tipps im Stichwort unten)

■ Auslöser Bakterien

Wenn zusätzlich zur Rötung ein gelbliches, dickflüssiges Sekret abgesondert wird, kann eine bakterielle Bindehautentzündung vorliegen. Hier gibt es gute Augentropfen, die die Heilung beschleunigen. Sollten die Beschwerden länger andauern, sollten Betroffene zum Arzt gehen, sagt Oberärztin Reisinger.

■ Auslöser Viren

Seien Viren der Auslöser für die Bindehautentzündung, erkenne man dies daran, dass das Sekret, das abgesondert werde, nicht dickflüssig, sondern wässrig sei, erklärt die Augenärztin. Betroffene hätten in dem Fall auch ein allgemeines Krankheitsgefühl, ähnlich einer Erkältung. „Das sollte nach ein, zwei Wochen ausgestanden sein.“



„Bei einer Bindehautentzündung, die durch eine Pollenallergie ausgelöst wird, helfen Augenspülungen mit Leitungswasser oder noch besser Augentropfen.“

■ **Anna Reisinger**, Oberärztin für Augenheilkunde am Kepler-Uniklinikum in Linz sowie Wahlärztin

ALLERGISCHE KONJUNKTIVITIS – TIPPS DER EXPERTIN

Ob Kontakt- oder Pollenallergie: In jedem Fall sollte man den allergieauslösenden Stoff meiden. „Das geht bei einer Pflegecreme natürlich leichter als bei den Pollen“, sagt Anna Reisinger. Nichtsdestotrotz gebe es Möglichkeiten, sich zu schützen:

■ Manche Autos haben Filter, die die Pollen abhalten. Auch Schutzbrillen – etwa fürs Rasenmähen – seien eine gute Sache.

■ Wenn man von draußen kommt, Gesicht gut waschen, weil die Pollen auf der Haut kleben.

■ die Ärztin rät weiters, einen kalten, nassen Waschlappen aufzulegen. Auch Augenspülungen mit Leitungswasser oder Augentropfen lindern in vielen Fällen die Beschwerden.

■ Als letzten Schritt gebe es neue Medikamente und Therapien.

„Hier sollte man sich unbedingt von einem Facharzt beraten lassen“, sagt Reisinger.

■ Ist die Lebensqualität stark eingeschränkt, sei eine Immuntherapie empfehlenswert, bei der man Allergene impft oder Tabletten verschreibt. Damit habe man eine 80-prozentige Erfolgchance, dass die Allergie verschwindet.



Augentropfen wirken lindernd.

OÖN-Gesundheitstour: Alles dreht sich um den Schwindel

Am Montag, 5. Mai, dreht sich in der MedUni in Linz ab 18 Uhr alles um dieses Thema, das jeden dritten Österreicher betrifft

VON BARBARA ROHRHOFER

Der Boden schwankt, „alles dreht sich“ oder „das Gefühl, zu einer Seite zu fallen“ – Betroffene können Schwindel sehr unterschiedlich erleben. „Wichtig ist, dass die Ursache dafür gefunden wird. Denn nur dann kann auch erfolgreich behandelt werden“, sagt Raimund Helbok, Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie am Kepler Universitätsklinikum. Schwindel betrifft jeden Dritten und zählt zu den häufigsten Gründen für Besuche beim Hausarzt. Die bekanntesten Schwindelerkrankungen sind neben dem funktionellen Schwindel der gutartige Lagerungsschwindel, der Ausfall eines Gleichgewichtsnervs sowie Durchblutungsstörungen/Schlaganfall. Seltener handelt es sich um eine Migräne mit Schwindel oder um die Menière-Erkrankung.

Im höheren Alter häufiger

Ältere Personen sind mehr als doppelt so häufig von Schwindel betroffen wie junge Menschen. Hier können Sensoren im Innenohr, die zum Gleichgewichtssystem gehören, vorzeitig altern. Schwindel im Alter kann durch viele Faktoren ausgelöst werden. Zur Diagnose führt nur eine ausführliche Schilderung der Symptome seitens des Patienten. Wird der Schwindel von Übelkeit, Hör- oder Sehstörungen oder etwa Kopfschmerzen begleitet? Wichtig sei eine neurologische Untersuchung. „Je nach Befund kann eine Bildgebung erforderlich sein – Computertomographie, Magnetresonanztomographie oder Ultraschalluntersuchung“, sagt Helbok. Der Gleichgewichtssinn kann auch trainiert werden. Physiotherapie und Gleichgewichtstraining sind wichtige Säulen der Schwindeltherapie.



Schwindel kann verschiedene Ursachen haben.

Fotos: Colourbox, KUK, privat

GESUNDHEITSTOUR IN LINZ

Am **Montag, 6. Mai**, ab 18 Uhr diskutieren in der Linzer Medizinischen Fakultät der JKU, Med Campus I, Krankenhausstraße 5, Hörsaal 1 (neben dem ehemaligen AKH Linz), Experten zum Thema Schwindel.

Raimund Helbok,

Univ.-Prof. und Vorstand der Universitätsklinik für Neurologie am Kepler-Universitätsklinikum Linz

Wolfgang Baierl,

Uniqa-Vitalcoach und Sportwissenschaftler

Der Eintritt ist frei. Im Anschluss gibt es eine gesunde Jause.



„Gesundheit on Tour“ ist eine Veranstaltungsreihe von



Mit freundlicher Unterstützung von



Hauptsache, nicht sitzen!

Tag der Gesundheit am Arbeitsplatz: Bewegung in tägliche Routinen integriert

Um negativen Folgen des vielen Sitzens entgegenzuwirken, empfiehlt das „Forum Ernährung heute“ (f.eh) den sogenannten Neat-Ansatz (non-exercise activity thermogenesis). „Dabei geht es um die vielen kleinen Bewegungen im Alltag, die mehr Energie verbrauchen als der schlichte Grundumsatz im Ruhemodus“, erklärt f.eh-Geschäftsführerin Marlies Gruber. Dadurch würden sich positive Effekte auf die tägliche Energie-Gesamtbilanz ergeben und man könne dazu beitragen, der Entstehung von Übergewicht vorzubeugen.

Zu viele Kilos sind bekanntlich für eine Vielzahl von Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems, Adi-

positas, Diabetes und chronische Schmerzen verantwortlich.

Menschen mit großteils sitzenden Berufen können vom Neat-Konzept besonders profitieren. Stehtische, Steh-Meetings und aktive Pausen mit kleinen Bewegungseinheiten helfen, das Sitzen aktiv zu unterbrechen. Manche Aufgaben wie Telefonate können genauso im Stehen erledigt werden. So lässt sich die Bewegungsbilanz des Tages erhöhen, ohne bewusst zu trainieren.

„Untersuchungen zeigen, dass sich mit Alltagsbewegungen der graduellen Gewichtszunahme durchaus entgegensteuern lässt. Der Kalorienverbrauch kann sich mit bis zu 700 Kilokalorien pro Tag

auf ein beträchtliches Ausmaß summieren“, sagt Gruber. Gelegenheiten für Bewegung sollten nicht als lästige Unterbrechung, sondern vielmehr als Chance wahrgenommen werden: „Das ist im Alltag eine wichtige Stellschraube für Wohlbefinden und Gesundheit.“

Privat weniger Zeit am Computer

Die Weltgesundheitsorganisation verfolgt mit einem Aktionsplan das Ziel, den Bewegungsmangel bis 2030 um 15 Prozent zu senken. Empfohlen wird unter anderem, in der Freizeit Bildschirmzeiten für Kinder und Erwachsene zu limitieren und die sitzenden Aktivitäten direkt durch Bewegung zu ersetzen.