

Office-Eye-Syndrom

Ursache für trockene Augen ist häufig stundenlanges **Bildschirmstarren**. Doch wer beruflich viel mit dem PC arbeitet, kann eigentlich gar nicht anders. Welche Verhaltensregeln sollte man beachten?



© Dmitry Shironosov / 123rf.com

Die Flüssigkeit, die in den Tränenröhren produziert und durch den Lidschlag alle fünf bis zehn Sekunden gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt wird, hält Horn- und Bindehaut feucht und versorgt die äußere Hornhautschicht mit Sauerstoff. Außerdem glättet sie Unebenheiten auf der Hornhaut und wehrt Bakterien, Viren und kleine Fremdkörper ab.

Rötung und Brennen Trockene Büro- und Zugluft aus der Klimaanlage stellen allein

schon eine harte Belastungsprobe für den Tränenfilm dar. Der konzentrierte Blick auf den Bildschirm verringert zusätzlich die Lidschlagfrequenz und zwar erheblich. Bei intensiver Bildschirmarbeit sinkt sie von gewöhnlich 22 auf nur noch 7 Lidschläge pro Minute. Der Tränenfilm wird dadurch zu selten erneuert und verdunstet. Als Folge werden die Augen nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit bedeckt, der Tränenfilm reißt auf. Ähnliches beobachtete man bereits bei Kindern, die intensiv am Computer spielen. Die Augen füh-

len sich angestrengt und müde an. Die Symptome können je nach Schweregrad von einem leichten Fremdkörpergefühl, Brennen und entzündeten Augenlidern bis schlimmstenfalls zu einer chronischen Hornhautentzündung mit Eintrübung der obersten Schicht führen.

Kampf dem Office Eye Tränenersatzmittel sollten neben dem PC stehen. Sie erfrischen die Augen, indem sie einen feinen Film auf deren Oberfläche bilden und diese vor dem Austrocknen schützen. Man unterscheidet sechs verschiede-

ne Stoffklassen: die Polyvinylalkohole und Polyvidone, die eher bei leichten Problemen zum Einsatz kommen, sowie Hypromellose, Carbomere, Hyaluronsäure und Dexpanthenol, die bei ausgeprägten Problemen auch zur Dauertherapie verwendet werden. Wenn möglich sollten Tränenersatzmittel konservierungsmittelfrei sein, denn die Substanzen reizen die Augen zusätzlich und sind auch für Kontaktlinsenträger problematisch. Dafür muss man nicht immer zu Eindosentropfen greifen. Moderne Dosierflaschen ermöglichen die Entnahme der Augentropfen ohne dass Keime in die Lösung zurückfließen und können daher ebenfalls konservierungsmittelfreie Lösungen enthalten. Sie sind entsprechend gekennzeichnet.

Zusätzlich kann man den Augen mit ein paar ganz einfachen Maßnahmen helfen. Raten Sie Schreibtischtätern regelmäßig das Fenster zu öffnen und so für frische und ausreichend feuchte Luft zu sorgen. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause hilft. Außerdem sollte man die Augen immer wieder vom Bildschirm abwenden und in Ruheposition bringen. Dies ist zum Beispiel der Blick aus dem Fenster auf ein weit entferntes Objekt für einige Minuten. Da der Lidschlag den Tränenfilm erneuert, hilft außerdem bewusstes Zukneifen der Augen oder ein häufiges Blinzeln für mehrere Minuten. ■

Sabine Bender,
Apothekerin / Redaktion

NEU



SEHR EMPFINDLICHE HAUT

AKTIVE BERUHIGUNG – SOFORT UND LANGANHALTEND

Sehr empfindliche Haut belastet viele Ihrer Kundinnen in der Apotheke. Bei Ihnen suchen sie eine kompetente Pflege-Empfehlung, der sie vertrauen können.

> Empfindliche Haut: Ein wichtiges Thema

43% der Apothekenkäuferinnen nehmen die eigene Haut als empfindlich oder sogar als sehr empfindlich wahr. Und die meisten Frauen mit Hautirritationen und Rötungen geben an, darunter zu leiden.**

> Ursachen für sehr empfindliche Haut

1. Geschwächte Hautbarriere:
Die Haut neigt verstärkt zu Irritationen und ist anfälliger für externe Störfaktoren.
2. Niedrige Toleranzschwelle:
Rezeptoren in der Haut reagieren sensibler auf eigentlich normale Umweltreize. Diese Rezeptoren leiten den Reiz weiter, der Stechen, Brennen und Juckreiz hervorruft.
3. Externe Reize:
Vor allem Duftstoffe, Reinigungsmittel, Klimafaktoren und Stress, aber auch die falsche oder übertriebene Pflege können zu Rötungen und Irritationen führen.

> NEU von Eucerin®: Aktive Beruhigung – sofort und langanhaltend

Mit Eucerin® UltraSENSITIVE können Sie jetzt eine neue Pflegeserie empfehlen, die **nicht nur besonders verträglich** ist, sondern **aktiv wirkt** durch den **hochwirksamen Hautberuhiger SymSitive®**.

> Innovative Kombination

1. Der **hochwirksame Hautberuhiger SymSitive®** erhöht die Toleranzschwelle und beruhigt die Haut direkt am Ursprung der Irritation.
2. **Pure, besonders verträgliche Formel:** 0% Konservierungsstoffe, Parabene, Paraffine, Duftstoffe, Alkohol, Emulgatoren, Farbstoffe ...
3. ... geschützt durch eine spezielle **Anti-Kontaminationsverpackung**.



Schematische Darstellung

Der spürbare Effekt: Die Hautirritationen sind gelindert – und Ihre Kundinnen fühlen sich sofort und langanhaltend wieder wohl in ihrer Haut.

> Das Richtige für jeden Hauttyp

- Die neue UltraSENSITIVE-Pflegeserie für sehr empfindliche Haut:
- **Reinigungslotion**
 - **Beruhigende Pflege** für normale Haut und Mischhaut
 - **Beruhigende Pflege** für trockene Haut

Speziell für die zu Rötungen neigende Haut – auch bei Couperose und Rosacea – gibt es von Eucerin® die neue AntiRÖTUNGEN-Pflege.

Eucerin® Haut Institut
Diagnose · Beratung · Behandlung



Beratung leicht gemacht:
Eucerin® UltraSENSITIVE

Annina Stenzel,
Kosmetikerin,
Eucerin® Haut Institut

TIPP 1

Die Kunden neutral ansprechen:
Sprechen Sie Ihre Kunden nicht direkt auf Hautirritationen und Rötungen an. Wählen Sie einen neutralen Gesprächseinstieg: „Was möchten Sie mit Ihrer Hautpflege erreichen?“ Greifen Sie die Antwort auf. Zum Beispiel: „Sie möchten also eine besonders verträgliche Pflege, die Ihre sehr empfindliche Haut sofort beruhigt und langanhaltend schützt?“

TIPP 2

Die Empfehlung mit Kundennutzen verbinden:
„Für die besonders verträgliche Pflege empfehle ich Ihnen die UltraSENSITIVE BERUHIGENDE PFLEGE, weil sie Ihre sehr empfindliche Haut sofort aktiv beruhigt und langanhaltend schützt. Sie können sie als Tages- und als Nachtpflege anwenden.“ Die Pflege bitte immer testen lassen. „Die Pflege zieht angenehm schnell ein. Wie fühlt sich das für Sie an?“