



12.11.2019 15:35 CET

## Die grössten Augenmythen Teil 2

**Ammenmärchen oder nicht? Nach dem beliebten Teil 1 des Artikels zu Halbwahrheiten rund ums Auge klären wir hier sechs neue Mythen auf, die wir alle aus dem Alltag kennen.**

**Das Auge isst mit**

**Ja.** Es wurde wissenschaftlich bewiesen, dass Fotos schmackhafter Speisen zur Ausschüttung des Hormons „Ghrelin“ führen. Ghrelin steht für „Growth Hormone RElease INducing“. Ghrelin leitet also die Freisetzung der Wachstumshormone ein. Es setzt aber nicht nur Wachstumshormone frei, sondern wirkt auch appetitanregend. Sogar, wenn Sie keinen Hunger haben. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal in einem Fine-Food-Fotoband blättern und plötzlich der Magen knurrt.

### **Kontaktlinsen rutschen hinter die Augen**

**Nein.** Zwar ist es möglich, dass eine Kontaktlinse unter die Bindehautfalte rutscht, aber nicht hinter das Auge. Dafür sorgt der Aufbau des Auges: die Bindehäute der oberen und unteren Augenlider sind mit der Augen-Bindehaut verbunden. So entsteht eine „Absperrung“, an der Kontaktlinsen nicht vorbeikommen. Flutscht Ihre Kontaktlinse unter die Bindehautfalte, tasten Sie vorsichtig danach und drücken Sie sie nach oben. Klappt es nicht, gehen Sie rasch zum Fachmann.

### **Harte Kontaktlinsen sind schädlicher als weiche**

**Nein.** Viele Menschen bevorzugen weiche Kontaktlinsen, denn die harten sind gewöhnungsbedürftiger, teurer und schwieriger in der Handhabung. Was man jedoch wissen muss: Je weicher die Kontaktlinse, desto fester sitzt sie auf der Hornhaut. Schlimmstenfalls wird die Sauerstoffversorgung der Hornhaut vermindert, insbesondere, wenn die Kontaktlinsen zu lange oder über Nacht getragen werden. Ausserdem saugen weiche Kontaktlinsen durch ihre Porosität eher Flüssigkeiten, Bakterien und Keime auf. Die gute Nachricht: Bei sorgfältiger Handhabung sind harte und weiche Kontaktlinsen gehüpft wie gesprungen.

### **Bei trockenen Augen helfen nur Augentropfen**

**Nein.** Natürlich ist es störend, wenn sich die Augen nach langer Bildschirmarbeit müde und trocken anfühlen. Doch hier helfen nicht nur Augentropfen, sondern kurzfristig auch herzhaftes, langes Gähnen. Es entleert die Tränendrüsen. Versuchen Sie es, wenn Sie das nächste Mal stundenlang am PC oder vor dem TV sitzen. Sie werden staunen, wie positiv sich Gähnen auf die Augen auswirkt.

### **Tränende Augen sind nicht trocken**

**Doch.** Kaum jemand vermutet bei tränenden Augen, dass Trockenheit die Ursache sein könnte. Doch bei trockenen Augen ist oft nicht nur zu wenig Tränenfilm vorhanden, sondern es kann auch die Fettschicht des spärlich vorhandenen Tränenfilms zu dünn sein. Die Folge: Die wenige Tränenflüssigkeit verdunstet zu schnell. Um dagegen anzukommen, produzieren die Augen extra viel Tränenflüssigkeit. Auch trockene Augen können also tränen.

### **Bei schlechtem Sehen helfen nur Brille & Co**

**Jein.** Natürlich helfen bei Fehlsichtigkeit Brillen und Kontaktlinsen. Bei schlechtem oder verschwommenem Sehen aufgrund langer Bildschirmtätigkeit oder langem Lesen hilft auch bewusstes Schweiflassen

der Augen zwischen Nah- und Fernbereich. So kommen die Ringmuskeln, die fürs Fokussieren der Linsen verantwortlich sind, zu etwas Abwechslung, nachdem sie lange angespannt waren. Dies hilft, die Augen zu entspannen.

*Gregor Szyndler*

---

### **Über die Vista Augenpraxen & Kliniken**

Gegründet vor über 30 Jahren sind die Vista Augenpraxen & Kliniken heute ein führendes Kompetenzzentrum für Augenheilkunde in der Schweiz. Mit ihren zahlreichen Standorten verfügt die Vista über ein breites Netzwerk an Augenkliniken und Augenpraxen. An allen Standorten bieten spezialisierte Augenärzte sämtliche Behandlungen und Eingriffe rund um das Auge an. Damit gewährleistet die Vista eine umfassende und lebenslange Betreuung ihrer Patienten. Zukunftsweisende Forschungsaktivitäten und die kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeitenden sorgen für Qualität und Nachhaltigkeit an allen Standorten.

[www.vista.ch](http://www.vista.ch)

### **Kontaktpersonen**

**VISTA**  
Augenpraxen  
& Kliniken

#### **Kommunikation Vista Augenpraxen & Kliniken**

Pressekontakt

Leiter Marketing & Kommunikation

[christian.zengaffinen@vista.ch](mailto:christian.zengaffinen@vista.ch)

+41 61 551 40 61