



**Drogistenstern  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# GUTES FÜRS AUGE

## **ENTSPANNTES SEHEN\_8**

Mit den vier Säulen der Augengesundheit zu einem klaren Blick.

## **GESUND IM WINTER\_17**

In der kalten Jahreszeit stärkt ein lockeres und gemütliches Training den Körper.

## **FITTES GEDÄCHTNIS\_30**

Mit Sport und geistiger Tätigkeit bleibt das Gedächtnis bis ins hohe Alter in Form.

# Leseprobe

## INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **VOM GUTEN SEHEN UND STILLEN WAHRNEHMEN**  
Mit den vier Säulen der Augengesundheit zu einem klaren Blick.
- 13 **KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS**  
Tee lindert Beschwerden und macht glücklich.
- 15 **MEDIENTIPPS**
- 17 **EIN LEICHTES TRAINING STÄRKT DEN KÖRPER**  
Den Körper vor der kalten Winterluft schützen.
- 19 **ZEITLOS**  
Pflege für unterwegs: Labello
- 20 **GESUNDHEITS-AGENDA**
- 21 **WEIHNACHTSGESCHENKE AUS DER DROGERIE**
- 24 **«DEN STRESS MACHT MAN SICH AUCH SELBER»**  
Gesundheitsförderung zahlt sich aus. 120 Firmen machen bei der Aktion «besser gesund» mit.
- 28 **BEREITS IM JANUAR HEUSCHNUPFEN VORBEUGEN!**  
Mit modernen Heilmitteln die Symptome reduzieren.
- 30 **MIT DISZIPLIN DAS GEDÄCHTNIS TRAINIEREN**  
Wie ältere Menschen die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern können.
- 34 **PRODUKTE AUS DER DROGERIE**
- 37 **KREUZWORTRÄTSEL**
- 38 **FRAUENSACHE**
- 41 **DAS ZUSAMMENSPIEL VON WASSER UND SEIFE**  
Die Kulturgeschichte der Seife.
- 43 **DAS ÜBEL LINDERN**  
Die Leidenszeit bei Aphthen verkürzen.
- 44 **ENDLICH SCHLUSS MIT GIFTIGER LUFT!**  
Passivrauchen ist gefährlicher als angenommen.
- 46 **VORSCHAU**  
Drogistenstern Januar/Februar 2010

### GUTES FÜR DIE AUGEN

Damit Sie möglichst lange entspannt sehen können, sollten Sie ein Auge auf Ihre Augen werfen.

08



besser gesund



Rund 120 Firmen beteiligen sich an der Aktion der Schweizer Drogerien.



24

### PASSIVRAUCHEN

Neue Studien zeigen, Passivrauch ist gefährlicher als bisher angenommen.



44

### BOOKLET «TEE TRINKEN»

Klein und kompakt: Warum Teetrinken gesund und glücklich macht.



13



17

### IMMUNSYSTEM

Mit einem leichten Wintertraining den Körper stärken.

# Den Durchblick bewahren

Für viele Menschen ist der Sehsinn der wichtigste der fünf Sinne. Grund genug, genau hinzuschauen, wenn es um die Augengesundheit geht.

Rund achtzig Prozent der Eindrücke, die wir im Laufe eines Tages wahrnehmen, gelangen über das Auge in unser Gehirn. Oft nehmen wir Dinge innerhalb von Millisekunden wahr, ohne uns bewusst zu sein, dass wir sie sehen. Das Sehen ist ein komplexer Vorgang, an dem viele Einzelteile unseres Auges beteiligt sind. Ob Bindehaut, Linse, Netzhaut oder Sehnerv – jede dieser wichtigen Schaltstellen ist anfällig gegenüber Umweltfaktoren oder Krankheiten, die unser Sehen nachhaltig stören können. Manche Augenprobleme wie beispielsweise Schielen, Kurzsichtigkeit oder der grüne Star (Glaukom) treten genetisch bedingt gehäuft auf. «Auch der altersbedingten Makuladegeneration, welche die Stelle des schärfsten Sehens, die Makula, betrifft, können genetische Faktoren zugrunde liegen», ergänzt Dr. Ute Wolf, Oberärztin an der Universitätsklinik für Augenheilkunde des Inselspitals Bern. Für die Makuladegeneration sowie für andere Augenerkrankungen gelte aber auch, dass sie die Folge von Primärerkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Autoimmunerkrankungen sein können. «Aber auch Lebensgewohnheiten wie Rauchen, ungesunde Ernährung oder jahrelanges ausgiebiges Sonnenbaden gelten als Ri-

sikofaktoren», sagt Dr. Wolf. Zwar lassen sich nicht alle Erkrankungen verhindern, trotzdem kann man vieles tun, um die Augen gesund zu erhalten.

## Die vier Säulen der Augengesundheit:

– **Augenschmaus** «Eine ausgewogene Ernährung hilft, Augenerkrankungen vorzubeugen», weiss Dr. Wolf. Karotten schärfen die Sicht, weil Vitamin A das beste Futter für die Sinneszellen auf der Netzhaut ist. Als «Augenvitamin»-Spender rücken Peperoni, rote Rüben, Broccoli und Zitrusfrüchte ins Blickfeld. Auch grünes Gemüse schärft den Blick: Spinat, Erbsen oder Grünkohl sind nicht nur Vitaminbomben, sondern enthalten auch die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. «Diese Stoffe wirken wie eine innere Sonnenbrille», erklärt die Augenärztin. Wichtig für die Netzhaut seien auch die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein Mangel der wertvollen Fette, die zum Beispiel aus fettem Fisch oder Nüssen stammen, kann zu trockenen und entzündeten Augen bis zu Sehstörungen führen. Und: Die bekannte Empfehlung 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag dient auch dem Wohl der Augen.

– **Augenpflege** Gähnen, bis die Augen feucht werden, häufiges Blinzeln, regel-

mässiges Lüften sowie ausreichende Luftfeuchtigkeit tragen zur Augengesundheit bei. Sonnenbrillen mit UV-absorbierenden Gläsern sind ein Muss. Besonders für Kinder sind sie wichtig, um Folgeschäden zu verhindern.

– **Augentraining** Alles, was die Durchblutung fördert, ist gut für die Augen. Sportliche Aktivität dient einer verbesserten beziehungsweise intakten Durchblutung am Augenhintergrund sowie am Sehnervenkopf und kann so mithelfen, Augenproblemen vorzubeugen.

– **Augenuntersuchung** Auch wenn man keine Probleme mit den Augen hat, sollte man ab vierzig einmal im Jahr zur Augen-Vorsorgeuntersuchung gehen. So können Erkrankungen bereits dann an ihren ersten Anzeichen erkannt werden, wenn die Betroffenen selbst noch gar nichts davon bemerken. Die Früherkennung ist wichtig, um die Krankheit zu heilen oder in ihrem Verlauf zu stoppen; im besten Fall noch ehe sie merkbare Schäden angerichtet hat.

Jugendliche und Schulkinder sollten regelmässig zum Augenarzt. Nur so kann rechtzeitig erkannt werden, ob ein Sehfehler besteht. Bei Kindern im zweiten Lebensjahr ist die Untersuchung auf mögliches Schielen und auf die Brechkraft wichtig.

der Netzhaut verteilt. An der einen Stelle hat es Zapfen: Das ist die sogenannte Makula, die Stelle des schärfsten Sehens. Die andere Stelle ist der sogenannte blinde Fleck, an dem man gar nichts sieht. Von dort zieht der Sehnerv in Richtung Gehirn, wo die Sinneseindrücke weiterverarbeitet werden.

## MIT DEN AUGEN EINES BABYS

Babyaugen müssen die Einstellung auf unterschiedlich weit entfernte Punkte lernen, um diese in klaren Umrisen zu erkennen. Auf eine Entfernung von ca.

18 bis 30 Zentimeter sind Neugeborene aber in der Lage, ihre Augen auf ein Objekt einzustellen und es wahrzunehmen. Man hat herausgefunden, dass sie auf sich bewegende Dinge stärker reagieren als auf ruhende. Babys bevorzugen runde Formen, und sie registrieren Muster. Beim Neugeborenen ist aber die Augenmuskulatur noch nicht fertig entwickelt, die die Augenstellung koordiniert. Deshalb kommt es vor, dass ein Auge in eine andere Richtung schaut als das andere. Das ist aber erst dann ein Anlass zur Sorge, wenn es länger als sechs Wochen anhält. So lange dauert es näm-

## WIE DAS AUGESIEHT

Durch die Regenbogenhaut (Iris) fällt das Licht ins Augennere und trifft auf die Augenlinse. Je nachdem, ob man in die Nähe oder in die Ferne sieht, zieht sich die Linse zusammen oder sie wird von feinen Muskeln auseinandergezogen. So leitet sie ein scharfes Bild an die Netzhaut (Retina) weiter, die den Glaskörper des Auges von innen auskleidet. An der Netzhaut sind zwei Arten von Sinneszellen im Einsatz: die Zapfen und die Stäbchen. Die Zapfen sehen in Farbe, die Stäbchen in Schwarz-Weiss. Diese Zellen sind nicht gleichmässig auf

# Gereizte Augen bei Leseprobe

Schwellungen und Juckreiz, Rötungen und Brennen – alltägliche Augenbeschwerden lassen sich in der Regel gut behandeln.

Ein Blick auf die Uhr verrät: Ohne es mir wirklich bewusst zu sein, sitze ich seit vier Stunden am Computer. Verwundert darüber, wo die Zeit geblieben ist, reibe ich mir erst mal die Augen – und merke, dass ich die eigentlich gerne schliefen möchte, denn obwohl erst Mittag ist, fühlen sie sich müde an. «Von müden Augen sind meist Personen betroffen, die viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, aber auch Fernfahrer kennen das Problem», erklärt Silvia Jakob, Geschäftsführerin der Dropa Drogerie Staedeli in Herzogenbuchsee (BE). Die Ursache des sogenannten Office-Eye-Syndroms ist eine reduzierte Blinzelrate. Während der Tränenfilm normalerweise mit ungefähr 22 Lidschlägen pro Minute stabilisiert wird, sind es während der Bildschirmarbeit nur noch etwa sieben. Das hat zur Folge, dass der Tränenfilm seltener erneuert wird und verdunstet.

Auf einen ungenügenden Tränenfluss sind auch trockene Augen zurückzuführen. «Einerseits verursachen Klimaanlagen, Zentralheizungen, niedrige Luftfeuchtigkeit oder Zugluft trockene Augen», erklärt die Drogistin. Ursache für die Symptome können aber auch der Alterungsprozess, hormonelle Veränderungen, bestimmte Medikamente oder

eine Schilddrüsenerkrankung sein. «Betroffene haben oft das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, oder klagen über ein stechendes, kratzendes oder brennendes Gefühl», ergänzt Jakob. Weitere typische Augenbeschwerden sind entzündete Augen, die durch Reize entstehen, und geschwollene Augen, die typisch bei Allergien sind. «Entzündete Augen werden meist durch Rauch, Staub, chloriertes Wasser, Kosmetika oder Kontaktlinsen ausgelöst», weiss Jakob. Wer unter entzündeten oder geschwollenen Augen leidet, sollte daher die Auslöser möglichst meiden. «Weil Bindehautentzündungen aber auch durch Infektionen verursacht werden, ist hier der Gang zum Augenarzt dringend zu empfehlen», ergänzt die Drogistin.

## Heilsames fürs Auge

Instinktiv habe ich mir kurz die müden Augen mit leichtem Druck gerieben – laut Fachleuten eine gute Methode, um mit einer sanften Massage die Augen zu entspannen.

## Für die Augen entlastend sind ausserdem:

– eine optimale Bildschirmposition (50 bis 70 Zentimeter vom Betrachter) und richtiges Licht (hell, flimmer- und blendfrei).

prüfen lassen. Junge Menschen sollten spätestens alle fünf Jahre, Vierzigjährige alle zwei Jahre und Sechzigjährige jedes Jahr zum Sehtest gehen.

WWW.AUGENUNDMEHR.CH

## REGELMÄSSIG ZUM SEHTEST

Wer nicht gut sieht, ist eine Gefahr im Strassenverkehr. Vielen Autofahrern ist gar nicht bewusst, dass sich die Sehleistung verändert. Schlecht sehen tut eben nicht weh. Aufgrund der biologischen Disposition des Menschen lässt das Sehvermögen bereits im Alter ab 25 Jahren nach. Deshalb sollten Autofahrer ihre Sehleistung regelmässig

## DER BÖSE BLICK

Der böse Blick (ital. malocchio) ist ein Begriff für einen sogenannten Schadenszauber. Allein durch Blickkontakt mit Mitmenschen, die den bösen Blick besitzen, würde Tod oder Unheil ausgelöst. Die Angst vor dem bösen Blick ist weltweit anzutreffen. Interessant

## NOTFALL: FREMDKÖRPER IM AUGE

Falls er nicht bereits durch die Tränenflüssigkeit aus dem Auge gespült wird, können Sie einen kleinen Fremdkörper, der auf der Augenoberfläche schwimmt, beispielsweise ein Insekt, ein Staubkorn oder eine Wimper, selbst entfernen, indem Sie ihn gegen die Nase hin ausreiben. Steckt der Fremdkörper unter dem Unterlid, brauchen Sie Hilfe. Während Sie nach oben schauen, zieht der Helfer das Unterlid herunter und tupft mit einem frischen (Papier-)Taschentuch die Innenseite des Lides in Richtung Nasenwurzel aus. Bei einem Fremdkörper unter dem Oberlid schauen Sie nach unten, klappen das Oberlid vorsichtig nach aussen und wischen den Fremdkörper ebenfalls in Richtung Nase heraus. Werden Sie den Fremdkörper so nicht los, halten die Beschwerden länger an oder steckt ein Fremdkörper direkt im Auge, müssen Sie sich sofort zum Augenarzt bringen lassen. Decken Sie beide Augen locker ab, halten Sie die Lider geschlossen und reiben Sie nicht am Auge.

WWW.WIKIPEDIA.ORG