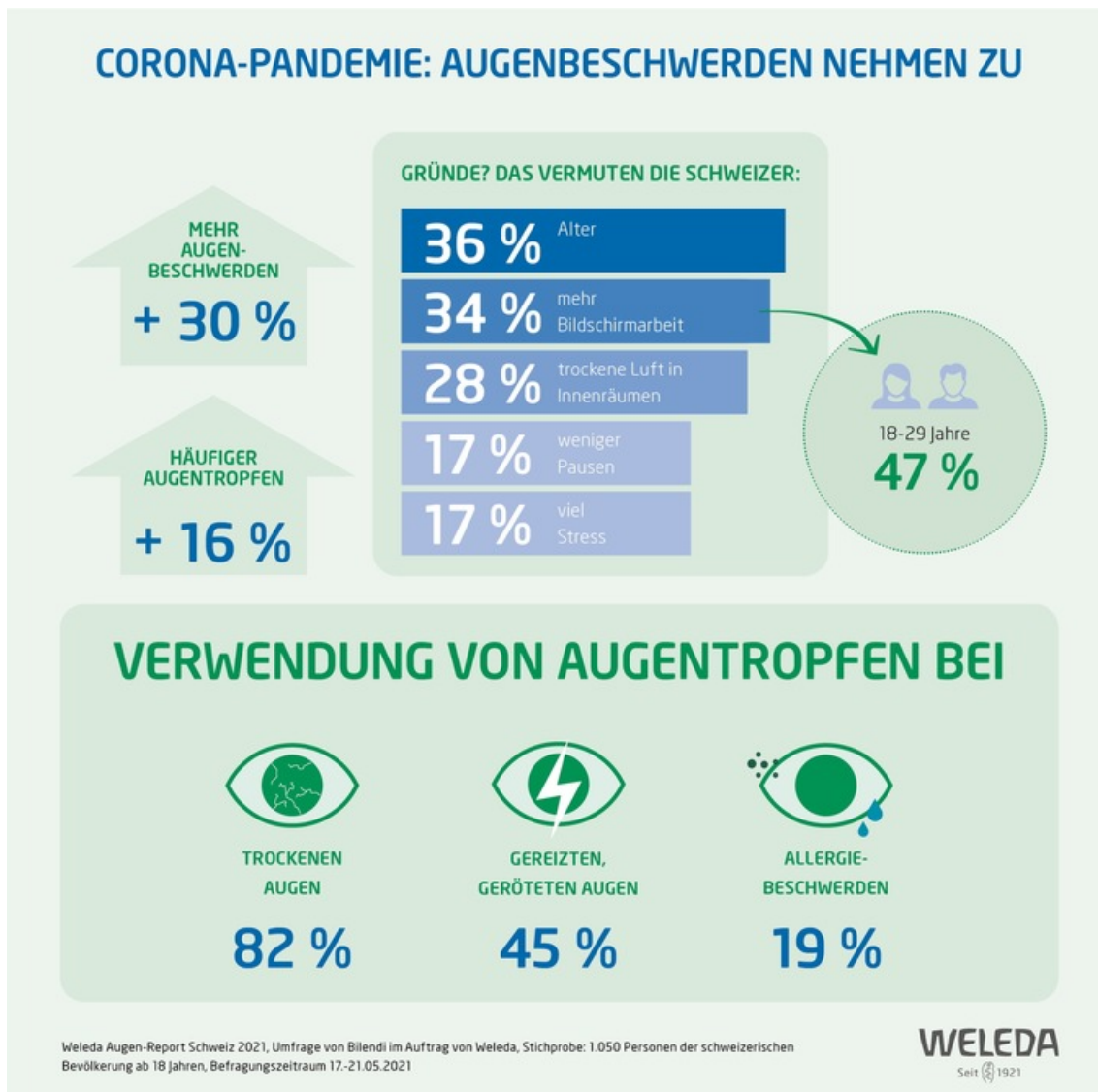


11.11.2021 - 08:00 Uhr

Augen-Report 2021 zeigt: Zunahme von Beschwerden bei Jung und Alt



Arlesheim (ots) -

Inzwischen liegen fast eineinhalb Jahre Pandemie hinter uns - mitsamt den damit einhergehenden Veränderungen. Um Kontakte zu reduzieren und so Infektionsketten zu unterbrechen, haben die Schweizer viel mehr Zeit zuhause verbracht, Arbeit und Privatleben haben sich für viele grösstenteils ins Digitale verlagert. Das bleibt nicht folgenlos. Für die Augengesundheit etwa bedeutete das Homeoffice und die damit gestiegene Zeit in Innenräumen und am Bildschirm eine starke Beanspruchung. Der Augen-Report Schweiz 2021 (1), für den im Auftrag von Weleda über 1.000 Schweizer*innen befragt wurden, zeigt: Fast ein Drittel hat heute mehr Augenbeschwerden als vor der Pandemie. Zugenommen haben vor allem Beschwerden wie trockene, müde oder gereizte Augen.

Mehr Zeit vor dem Bildschirm: Junge und ältere Schweizer liegen vorn

Über die Hälfte der Schweizer*innen übt die berufliche Tätigkeit hauptsächlich am Bildschirm aus, bei den 18- bis 29-Jährigen sind es sogar 66 Prozent. In den letzten 12 Monaten zum Zeitpunkt der Befragung haben im 38 Prozent von zuhause aus gearbeitet - und Homeoffice bedeutet in der Regel Bildschirmarbeit. Dazu kommt, dass auch Besprechungen und gemeinsame Kaffeepausen nun überwiegend im digitalen Raum via Zoom & Co. stattfinden. Laut Dr. med. Corina Röscheisen, Fachärztin für Augenheilkunde in Zürich, sind Videokonferenzen allerdings viel anstrengender für das Auge als persönliche Meetings: "Denn da kann man den Blick auch mal umherschweifen lassen oder Kollegen fokussieren, die weiter weg von einem sitzen. Und: Im Büro wechselt man vielleicht ab und zu mal den Raum. Die Augen müssen dadurch automatisch immer zwischendurch weiter in die Ferne fokussieren." Bei den 18- bis 24-Jährigen (40 % in 2020 auf 47 % in 2021) und den über 65-Jährigen (2020 6 %, 2021 13 %) konnte eine deutliche Zunahme der Bildschirmzeit von täglich sechs bis zehn Stunden beobachtet werden.(1,2)

Jung, männlich, Homeoffice: Risikofaktoren für Augenbeschwerden

Neben erwiesenen Langzeitfolgen wie einem erhöhten Risiko für Kurzsichtigkeit (3) sehen 34 Prozent der befragten Schweizer*innen in der vermehrten Bildschirmarbeit des letzten Jahres auch den Grund für ihre aktuellen Augenbeschwerden. Insgesamt bejahte jeder Dritte die Frage, ob er oder sie im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie jetzt mehr Augenbeschwerden habe. 41 Prozent gaben an, trockenere Augen zu haben. Hiervon besonders betroffen sind die Herren: Während letztes Jahr noch 21 Prozent der Männer sagten, manchmal unter trockenen Augen zu leiden, gaben nun doppelt so viele Männer (42 %) an, trockenere Augen zu haben als früher. Von den 18- bis 29-jährigen Schweizer*innen haben sogar 53 Prozent trockenere Augen als vor der Pandemie. 44 Prozent gaben ausserdem an, schneller gereizte Augen zu haben als früher, und jeder Vierte stellt heute häufiger gerötete Augen bei sich fest. Vor allem werden die Augen müde: Statt 31 Prozent in 2020 sagen nun sogar 50 Prozent, dass ihre Augen schneller müde werden. Auch hier lag die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen mit 66 Prozent vorne. Somit ist die Zunahme fast aller abgefragten Augenbeschwerden bei dieser Altersgruppe am stärksten ausgeprägt - ebenjener Kohorte, die am häufigsten angab, im Homeoffice und am Bildschirm zu arbeiten.

Viele Faktoren bedeuten Stress für Schweizer Augen

Hierunter fällt auch Stress selbst, der die Augen (über)fordert. Im Augen-Report gab etwa ein Drittel der 18- bis 29-Jährigen Stress als Grund für Augenbeschwerden an. Eine weitere Ursache sieht ausserdem fast jede*r dritte Schweizer*in in trockener Luft in Innenräumen; in Zeiten von Homeoffice wurde mehr Zeit als sonst in den eigenen vier Wänden verbracht. Ein in diesem

Zusammenhang spannender Befund: **37 Prozent der Befragten stellten eine verstärkte Lichtempfindlichkeit ihrer Augen fest.** Diese tritt laut Dr. Röscheisen üblicherweise bei Lichtstreuung im Auge auf, zum Beispiel aufgrund einer Linsentrübung.

"Möglicherweise begünstigt intensive Bildschirmarbeit sogar eine frühzeitige Katarakt. Sicher ist, dass die Augenoberfläche beim "Office-Eye-Syndrom" austrocknet. Im trockenen Auge wird das Licht durch kleine Risse in der Hornhaut stärker gestreut und kann so zur Lichtempfindlichkeit führen. Auch ist vorstellbar, dass Lichtempfindlichkeit von spiegelnden Oberflächen wie Bildschirmen und glatten Schreibtischlacken mit ausgelöst oder verstärkt wird, denn jede Spiegelung bedeutet ein Mehr an Licht.", so Dr. Röscheisen. Es gilt also für alle, die absehbar auch weiterhin von zuhause aus arbeiten werden, den Heimarbeitsplatz auf geeignete Lichtbedingungen hin zu überprüfen.

Besonders Frauen schätzen die Heilkräfte der Natur

Bei dieser beobachteten Mehrbelastung der Augen ist es daher wenig verwunderlich, dass die Betroffenen vermehrt zu Gegenmassnahmen wie Augentropfen greifen, um den trockenen (82 %) und gereizten (45 %) Augen etwas Gutes zu tun: **Insgesamt gab fast jede*r Fünfte an, jetzt häufiger Augentropfen zu verwenden als vor der Pandemie.** Die Schweizer haben dabei klare Ansprüche an Augentropfen: 80 Prozent ist eine ganzheitliche Wirkung (sehr) wichtig. Ebenfalls zentral ist für drei Viertel der Befragten, dass die Augentropfen Inhaltsstoffe aus der Natur enthalten. Frauen schätzen dies besonders; sie gaben dies mit Abstand deutlich häufiger (81 %) an als die Männer (70 %). Solche Inhaltsstoffe können zum Beispiel Extrakte aus Heilpflanzen wie der Wilden Malve oder Euphrasia, auch Augentrost genannt, sein, die in manchen Augentropfen enthalten sind.

Zur Unterstützung bei trockenen Augen ...

Visiodoron Malva® Augentropfen enthalten eine Weleda-spezifische Kombination aus dem Extrakt aus der Blüte biologisch angebauter Malve (*Malva sylvestris*) und gentechnikfreiem Natriumhyaluronat. Das Salz der Hyaluronsäure stabilisiert den Tränenfilm und der Malvenextrakt beruhigt die gereizten und trockenen Augen. Sie spenden langanhaltend Feuchtigkeit, sind gut verträglich, frei von Konservierungsstoffen und ohne Alterseinschränkung anwendbar. Dank der praktischen Darreichung in Monodosen finden sie z. B. in der Schreibtischschublade griffbereit einen Platz oder sind ideal für unterwegs.

Zur Unterstützung bei geröteten, tränenden und müden Augen sowie bei Schwellungen des Lides und Fremdkörpergefühl ...

Weleda Euphrasia Augentropfen sind in der Apotheke oder Drogerie erhältlich und ab dem Säuglingsalter anwendbar. Typische Symptome wie eine gerötete Bindehaut und brennende, juckende Augen klingen nach dem Eintröpfeln rasch ab. Sie enthalten keine Konservierungsstoffe und können nach Rücksprache mit dem Arzt über die gesamte Allergiesaison angewendet werden. Besonders praktisch sind die Weleda Euphrasia-Augentropfen Einzeldosen, die vor allem unterwegs und auf Ausflügen gereizten Augen schnelle Linderung verschaffen.

Visiodoron Malva® Augentropfen: Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Produktinformation. Weleda Euphrasia-Augentropfen (10 ml Tropfflasche oder 20 x 0.4 ml Monodosen): Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Patientinformation. Weleda AG, CH-4144 Arlesheim.

Pressematerial sowie Infografiken zu den Ergebnissen können Sie [hier](#) herunterladen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne!

Quellen:

(1) Augen-Report 2021, Onlineumfrage von Bilendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.050 Personen der schweizerischen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 17.-21.05.2021

(2) Augen-Report 2020, Onlineumfrage von Bilendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.000 Personen der schweizerischen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 26.11.-05.12.2020

(3) Holden BA et al. Global prevalence of myopia and temporal trends from 2000 through 2050. *Ophtamology* 2016; 123: 1036-1042

Pressekontakt:

Janine Graumüller
E-Mail: presse-weleda@petersenpartner.de
Telefon: 0049-40-560075-29
Petersen & Partner
Milchstraße 21
D-20148 Hamburg

Medieninhalte



Vermehrte Bildschirmnutzung, Homeoffice & Co. - Stress pur für die Augengesundheit (c)
Weleda Augen-Report / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100004559 /
Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Weleda AG"



Vermehrte Bildschirmnutzung, Homeoffice & Co führten zu trockeneren, müderen Augen (c)
Weleda Augen-Report / Weiterer Text über ots und www.presseportal.ch/de/nr/100004559 /
Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/Weleda AG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100004559/100880894> abgerufen werden.