

WASSER MARSCH!

Hilfe bei trockenen Augen

Fehlt es an **Tränenflüssigkeit**, sind gerötete Augen, Fremdkörpergefühl oder unscharfes Sehen die Folge. Das können Sie dagegen tun

FRISCHE LUFT Im Sommer lassen Klimaanlage den Tränenfilm stärker verdunsten. Gehen Sie daher so oft wie möglich ins Freie. Schon wenige Minuten reichen aus, um die Tränenproduktion wieder in Schwung zu bringen. Regelmäßiges Lüften oder, wenn das nicht geht, Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter fördern zu Hause oder im Büro ein augenfreundliches Raumklima.

ÖFTER BLINZELN Normalerweise schlägt das Augenlid etwa 10- bis 15-mal pro Minute und verteilt den Tränenfilm so gleichmäßig auf der Hornhaut. Das schützt das Auge vor Fremdkörpern und versorgt die vorderen Schichten der Hornhaut mit Nährstoffen. Sitzen wir vor dem Computer, dem Smartphone oder dem Fernseher, schlagen unsere Lider nur rund fünf Mal pro Minute. Daher: Lassen Sie den Blick öfter in die Ferne schweifen und blinzeln Sie ganz bewusst.

MEDIKAMENTE CHECKEN Arzneimittel gegen Allergien, Bluthochdruck oder Wechseljahrsbeschwerden greifen in die Produktion des Tränenfilms ein und können trockene Augen verursachen. Eventuell hilft die Umstellung auf ein anderes Präparat. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf jeden Fall auf trockene Augen an – sie können auch Begleiterscheinung von Diabetes, Rheuma oder Schilddrüsenerkrankungen sein.

KÜNSTLICHE TRÄNEN

Dahinter verbergen sich rezeptfreie Tränenersatzmittel aus der Apotheke. Experten empfehlen Produkte ohne Konservierungsstoffe – denn sie sind besser verträglich und können auch ruhig häufig angewendet werden. Die Inhaltsstoffe dieser Präparate bilden einen Schutz- und Gleitfilm auf der Augenoberfläche, stabilisieren den noch vorhandenen Tränenfilm und helfen bei der Regeneration (z. B. „Conisan N Augentropfen“, in Apotheken).

AUGENTROST Die Heilpflanze wirkt beruhigend und lindert leichte Bindehautreizungen. Dazu 1 Teelöffel getrockneten Augentrost (in Apotheken und Reformhäusern) mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen. Watte-pads damit tränken, zehn Minuten auf die geschlossenen Augen legen. Dreimal täglich anwenden. Auch viele Augentropfen enthalten Augentrost-Auszüge (z. B. „Wala Euphrasia Augentropfen“, in Apotheken). Sie regulieren sanft, aber wirksam den Flüssigkeitsorganismus im Augenbereich.

