

Service-Baustein 2:

5 Top-Tipps bei trockenen Augen

Bei Bildschirmarbeit oder vor dem Fernseher ganz bewusst häufiger blinzeln.

Den Augen öfter eine Pause gönnen: den Blick immer mal wieder in die Ferne schweifen lassen und zum Beispiel aus dem Fenster schauen. Zwischendurch gelegentlich die Lider schließen – etwa beim Telefonieren.

Mindestens zwei Liter pro Tag trinken, am besten Mineralwasser, Kräutertee, Saftschorlen.

Die Augen vor starkem Lichteinfall schützen, im Frühling und Sommer draußen immer eine Sonnenbrille tragen.

Zugluft möglichst vermeiden und Lüftungsgebläse im Auto, Zug oder Flugzeug nicht auf das Gesicht richten.

