

Trockene Augen - Tipps und Tricks

Wer kennt sie nicht, die trockenen Augen. Sie können sehr unangenehm sein.

Trockene Augen entstehen, wenn zu wenig Tränenflüssigkeit produziert wird oder diese zu stark verdunstet. Betroffene haben oft rote und/oder brennende Augen, manche berichten auch über ein Fremdkörpergefühl im Auge. Neben Kontaktlinsen, trockener Heizungsluft und Umwelteinflüssen können auch Erkrankungen wie Diabetes trockene Augen verursachen. Aber auch Klimaanlage und Bildschirmarbeit können zu trockenen Augen führen.



Lesen Sie nachfolgend einige Tipps zur Vermeidung und Bekämpfung von trockenen Augen:

- Achten Sie auf gepflegte Lidränder
- Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren. Diese sind reichlich in Fisch, Lein- und Rapsöl, Walnüssen und Sojaprodukten enthalten. Bei ungenügender Zufuhr durch die Nahrung kann die Einnahme von Leinöl-Kapseln sinnvoll sein
- Legen Sie bei der Bildschirmarbeit regelmässig Pausen ein, lassen Sie den Blick zwischendurch in die Ferne schweifen und blinzeln Sie bewusst
- Verwenden Sie bei trockener Luft einen Luftbefeuchter (ideal zwischen 40 bis 60%)
- Trinken Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter alkohol- und koffeinfreie Getränke
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie verrauchte Räume
- Lüften Sie mehrmals täglich
- Meiden Sie Zugluft. Achten Sie beim Autofahren darauf, dass der Strahl des Gebläses nie direkt auf die Augen gerichtet ist
- Personen mit trockenen und empfindlichen Augen sollten sich vom Augenarzt beraten lassen. Unter Umständen genügt das Wechseln von weichen auf harte Kontaktlinsen, oder ein spezielles Benetzungsmittel zur Linderung der Beschwerden
- Tragen Sie eine Sonnenbrille zum Schutz vor UV-Strahlen, wenn nötig eine Schutzbrille