

PRESSEINFORMATION

5 Tricks gegen müde Augen, die wirklich helfen

Brennende, trockene Augen – wer kennt das nicht? Wir verraten, wie man gegensteuert!

Kiel, November 2010. Müde Augen können einem ganz schön zu schaffen machen. Gerade im Winter bei Heizungsluft kämpfen die Augen mit Trockenheit und Brennen. Man fängt an zu reiben, die Augen tränen, röten sich und tun schlimmstenfalls sogar richtig weh. Die Ursachen für diese Symptome können dabei ganz unterschiedlich sein. Von zu langer Bildschirmarbeit, stundenlangem Fernsehen über genannte trockene, feuchtigkeitsarme Heizungsluft, Rauch, Zugluft bis hin zu einer allergischen Reaktion auf Pollen oder schlecht sitzende Kontaktlinsen gibt es viele mögliche Auslöser. Doch die viel wichtigere Frage ist doch: Was kann man tun, damit man wieder entspannt sehen kann? Elke Fröhlich, Augenoptikermeisterin und Lencare-Produktexpertin, hat ein paar pflegende Tipps für uns auf Lager, die für Abhilfe sorgen.

1. Gymnastik für die Augen

„Unverzichtbar für die Produktion von Tränenflüssigkeit ist es, die Augen in Bewegung zu halten“ erklärt Elke Fröhlich. „Insofern ist es sehr wichtig, immer viel zu Blinzeln und nicht zu starren. Lassen Sie Ihren Blick ruhig mal abschweifen, rollen Sie mit den Augen, schauen Sie abwechselnd nach links und nach rechts sowie auf einen weit entfernten und einen nahegelegenen Punkt. So aktivieren Sie Ihre Tränendrüsen – und damit die beste Vorsorge gegen trockene Augen!“

2. Schnelle SOS-Hilfe: Augentropfen

Wenn man bereits sehr trockene Augen hat, können Augentropfen Wunder helfen (z.B. Lencare Drops, ca. 6 €, bei lensbest.de). Elke Fröhlich bestätigt: „Schon ein kleiner Tropfen benetzt das gereizte Auge und wirkt wunderbar beruhigend“.

3. Warme Trostspender

Wer es lieber natürlich mag, kann auch mit lauwarmem Augentrosttee (aus der Apotheke) getränkte Wattepads für zehn Minuten auf die geschlossenen Augen legen. „Die Wirkstoffe der Heilpflanze Augentrost sollen das Auge stärken und übrigens auch gegen Fältchen wirken!“ verrät Elke Fröhlich mit einem Zwinkern.



4. Sichtbar ausgeschlafen

„Gesunder, ausreichender Schlaf ist nicht nur für unsere Schönheit unverzichtbar: Auch unsere Augen lieben uns für einige erholsamen Stunden Nachtruhe“ erklärt die Expertin. Für Erwachsene sollen laut aktuellen Studien sieben bis acht Stunden angemessen sein. Elke Fröhlich ergänzt: „Die optimale Schlafdauer sollte aber jeder selbst für sich ermitteln.“

5. Ananas, Karotte und Co.

Auch mit der Ernährung können wir unseren Augen etwas Gutes tun. „Insbesondere Karotten sind durch ihren hohen Vitamin A & Betakarotin-Gehalt ideale Energielieferanten für das Auge“ lässt uns die Expertin wissen. Heidelbeeren hingegen sollen mit ihrem

Gehalt an Anthocyane die Sehkraft stärken. Auch Ananas und Spinat werden zum Teil heilende Kräfte nachgesagt. „Besonders wichtig ist und bleibt jedoch: Ausreichend viel Trinken, damit dem Körper genügend Flüssigkeit für die Benetzung des Auges zur Verfügung steht!“ betont Elke Fröhlich.

Und noch ein Extratipp für Frauen mit Sehschwäche: Wer Kontaktlinsen trägt, sollte so genannte Silikon-Hydrogel-Kontaktlinsen, welche besonders sauerstoffdurchlässig sind (z.B. Lenscare SH-System, Tageslinsen ab ca. 30 €, über lensbest.de) ausprobieren. Aber auch Produkte für besonders empfindliche Augen können die Lösung bringen (z.B. Lenscare OPTI-System Monatslinsen, ab 14 €, über lensbest.de).

3.405 Zeichen

Über die 4CARE AG:

Die 4CARE AG ist Deutschlands führender Versender von Kontaktlinsen und Pflegemitteln. Als zertifizierter Medizinprodukte-Hersteller steht das Unternehmen für qualitativ hochwertige Produkte und individuelle Vertriebskonzepte. Ursprünglich als reines Versandhandelsunternehmen gegründet, ist die 4CARE AG heute ein Multichannel-Anbieter mit zwei verschiedenen Produktmarken, einem eigenen Online-Shop (Lensbest.de) und einer Vielzahl weiterer neuer Vertriebskanäle. Lenscare-Produkte (Kontaktlinsen, Pflegemittel und Zubehör) werden überall dort vertrieben, wo eine qualifizierte persönliche Fachberatung möglich ist. Acumed-Produkte (Kontaktlinsen und Pflegemittel, Fertig-Lesebrillen sowie Sonnenbrillen für Erwachsene und Kinder) werden im Selbstbedienungshandel angeboten.

Bildmaterial und weitere Informationen finden Sie unter www.4care.de/augenoptik und unter www.4care.de/presse



Pressekontakt:

Ziegfeld Enterprise GmbH, Anna Rathje

Tel: 040 – 38 68 74 – 62, anna.rathje@ziegfeld-enterprise.de, www.ziegfeld-enterprise.de

Ziegfeld Enterprise GmbH, Christina Krause

Tel: 040 – 38 68 74 – 65, christina.krause@ziegfeld-enterprise.de, www.ziegfeld-enterprise.de