



Hilfe bei trockeneren Augen

Elke Fröhlich, Augenoptiker-Meisterin bei 4Care, verrät einfache Tricks gegen das Office Eye Syndrom

Kiel, August 2012. Die Augen brennen, fühlen sich trocken an, sind teilweise sogar gerötet – gerade im Herbst und im Winter. Die Ursachen dafür sind vielfältig: Trockene Heizungsluft durch überheizte Räume ist eine davon. Nicht ohne Grund wird die Trockenheit des Auges auch als „Office Eye Syndrom“ bezeichnet: Wer viel im Büro arbeitet, tendiert dazu, weniger zu blinzeln. Dadurch werden die Augen nicht mit ausreichend Tränenflüssigkeit versorgt. Und das ist eigentlich Aufgabe des Lidschlags: Er verteilt den Tränenfilm gleichmäßig auf dem Auge und sorgt dafür, dass sich das Auge wohl fühlt. Wer aber konzentriert auf den Bildschirm starrt und selten blinzelt, dessen Augen werden nicht mehr ausreichend mit Feuchtigkeit benetzt. Weitere Ursachen für trockenere Augen sind neben zu langer Bildschirmarbeit klimatisierte Büros, langes Fernsehen, Rauch, Zugluft bis hin zu einer allergischen Reaktion auf Pollen.. Doch was tun, wenn sich die Augen trocken anfühlen? – Auf diese Frage hat Elke Fröhlich, Lenscare-Augenoptikermeisterin, pflegende Tipps als Antwort:

1. Wasser!

Wo Trockenheit herrscht, muss Wasser her. Auch trockene Augen brauchen mehr Flüssigkeit. Wer darunter leidet, sollte besonders auf eine hohe Luftfeuchtigkeit achten und vor allem viel trinken, am besten Wasser oder Kräutertees. Gerade im Winter trägt die trockene Heizungsluft dazu bei, dass Augen trocken werden. „Dem kann man ganz einfach mit einer mit Wasser gefüllten Schale auf der Heizung entgegenwirken, die für höhere Luftfeuchtigkeit sorgt“, verrät Elke Fröhlich.

2. Gymnastik für die Augen

„Unverzichtbar für die Produktion von Tränenflüssigkeit ist es, die Augen in Bewegung zu halten“ erklärt Elke Fröhlich. „Daher lautet die Devise: Immer viel Blinzeln. 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.“

3. Schnelle SOS-Hilfe: Augentropfen

Wenn man bereits ein starkes Gefühl der Trockenheit am Auge verspürt, können Benetzungstropfen Wunder wirken (z.B. Lenscare Drops, ca. 6,- €, bei www.lensbest.de). Elke Fröhlich bestätigt: „Schon ein kleiner Tropfen benetzt das gereizte Auge und wirkt wunderbar beruhigend“.

4Care GmbH
Wissenschaftspark
Fraunhoferstraße 17
24118 Kiel



Ihr direkter Kontakt:
Frauke Rodeck
Public Relations

Fon: +49(0) 431 - 88 11 638
Fax: +49(0) 431 - 88 11 709
E-Mail: f.rodeck@4care.de

4. Warme Trostspender

Wer es lieber natürlich mag, kann auch mit lauwarmem Augentrosttee (aus der Apotheke) getränkte Wattepad 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.

5. 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.“

6. Ananas, Karotte und Co.

Auch mit der Ernährung können wir unseren Augen etwas Gutes tun. „Insbesondere Karotten sind durch ihren hohen Vitamin A- und 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.

7. Extratipp für Frauen Kontaktlinsenträgerinnen

Wer Kontaktlinsen trägt, sollte Kontaktlinsen mit Hyaluron ausprobieren (z.B. Lenscare GEL-System, Tageslinsen ab ca. 30 €, über www.lensbest.de). Sie sind besonders sauerstoffdurchlässig. Aber auch Produkte für besonders empfindliche Augen können die Lösung bringen (z.B. Lenscare OPTI-System Monatslinsen, ab 19 €, über www.lensbest.de).

Über die 4Care GmbH

4Care gehört europaweit zu den führenden Multichannel-Anbietern von Kontaktlinsen, Pflegemitteln und Brillen. Das inhabergeführte Unternehmen steht für qualitativ hochwertige Produkte und individuelle, moderne Vertriebskonzepte online und stationär.

4Care hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu helfen, besser zu sehen und dabei gut auszusehen. Persönliche Produkt- und Servicelösungen für die Gesunderhaltung und Optimierung der Sehkraft sind dabei selbstverständlich.

Das starke Produktmarken-Portfolio des zertifizierten Medizinprodukte-Herstellers bedient mit den Marken Lenscare (Kontakt-linsen, Pflegemittel und Zubehör), Lennox eyewear (Brillen und Sonnenbrillen) sowie der Marke Acumed für den SB-Handel (Kontaktlinsen, Pflegemittel, Fertiglasebrillen und Sonnenbrillen) gezielt verschiedene Zielgruppen und Marktsegmente. Lensbest, der Online-Shop von 4Care, bietet darüber hinaus umfassende Produktinformationen, Anwendungs-Videos und interaktive Entscheidungshilfen wie Online-Anprobe und Brillenberater.

Unsere Marken:

