

# TIPPS

*bei trockeneren Augen*



Klingt gefährlich, ist es aber gar nicht. Diese Drüse befindet sich am inneren Lidrand in der Nähe der inneren Augenwinkel. Sie sondert eine ölige Substanz ab, welche für eine langsamere Verdunstung der Tränenflüssigkeit sorgt.



Sind deine Augen trocken, dann macht es Sinn der Meibom-Drüse etwas nachzuhelfen. Vor der Massage ist es sinnvoll, deine Augenlider für ein paar Minuten zu erwärmen, um das verdickte Sekret in den Meibomschen Drüsen zu verflüssigen. Nimm dazu einen warmen (ca. 45°C) Waschlappen oder eine Wärmemaske.

### Sanfte LIDMASSAGE



Schließe deine Augen und massiere mit dem Zeigefinger dein Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben. Danach horizontal vom äußeren zum inneren Lidwinkel.



Im Anschluss kannst du eine Lidreinigung machen, zur Entfernung der gelösten Sekrete und Ablagerungen. Dafür verwendest du einfach ein feuchtes Tuch oder Wattepad und führst die gleichen Bewegungen aus, wie bei der Lidmassage.

## 02

### EINNAHME VON OMEGA-3-FETTSAUREN

Unser TIPP zur Einnahme von Omega-3: Walnussöl oder Leinöl: Wir empfehlen 2 Esslöffel täglich. Diese Öle sollten kalt konsumiert werden.



## 03

### MASKE ZUM BEFEUCHTEN

Einfach, schnell und effektiv sind Auflagen oder Kompressen.

- Gurke: Ein sehr guter Flüssigkeitsspender, der dabei helfen kann, die Augen wieder ausreichend zu befeuchten. Schneide dir zwei Gurkenscheiben zurecht und lege diese dann für ein paar Minuten auf die geschlossenen Augen.



- Schwarzer Tee: Die Antioxidantien in Schwarztee halten die Augen feucht, die Gerbstoffe beruhigen die Augen. Lege dazu einen noch feuchten, abgekühlten Teebeutel auf jedes Auge.
- Wasser: Auch einfaches Wasser kann dabei helfen, die Augen wieder zu befeuchten. Besonders bei akuten trockenen Augen, kann es sehr hilfreich sein, ein in Wasser getränktes, sauberes Tuch auf die geschlossenen Augenlider zu legen und kurze Zeit lang einwirken zu lassen.

# 04

## BLINZELN UND ZWINKERN

Schlage deine Augenlider auf und zu – so schnell und locker es dir möglich ist. Das Ganze etwa eine Minute lang. Gerne auch im Wechsel deiner Augenlider. Dadurch legt sich ein feiner Tränenfilm über deine Augen. Das tut gut und befeuchtet deine Augen.

# 05

## VIEL TRINKEN


Ein guter Wasserhaushalt ist ganz entscheidend für unsere Gesundheit und kann auch Trockenheit der Augen vorbeugen. Trinke deshalb mindestens zwei Liter – möglichst Wasser oder ungesüßten Tee – pro Tag!


# 06

## PAUSEN AM COMPUTER


Du arbeitest viel am Computer? Dann achte auf folgende REGEL:

**20 - 20 - 20 REGEL**  
- FÜR ENTSPANNTE AUGEN BEI DER ARBEIT AM COMPUTER

 MACHE ALLE **20** MINUTEN

FÜR **20** SEKUNDEN PAUSE 

BETRACHTE ETWAS IN **20** FUSS\* ENTFERNUNG



\*20 Fuss = 6 Meter



07

## AUSREICHEND LÜFTEN

Durch das Stoßlüften – öffne für 5-10 Minuten die Fenster – ermöglichst du einen Luftaustausch. So gelangt frische, feuchte Luft von außen in die Wohnung oder das Büro.



08

## LUFTFEUCHTIGKEIT

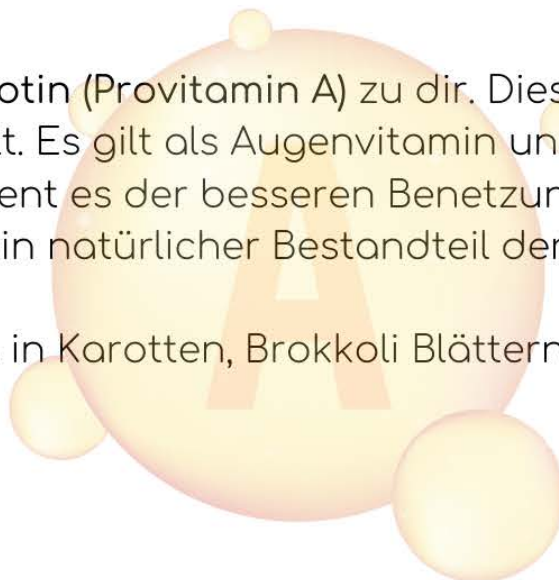
Achte auf ausreichende Luftfeuchtigkeit. Sorge während der Heizperiode in der Wohnung und möglichst auch am Arbeitsplatz für eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent. Ein Luftbefeuchter oder eine offene Schale mit Wasser können hier gute Dienste tun. Bitte wechsle das Wasser täglich, damit sich keine Keime vermehren können.

09

## VITAMIN A

Nehme genug Betacarotin (Provitamin A) zu dir. Dieses wird im Körper in Vitamin A umgewandelt. Es gilt als Augenvitamin und ist für den Sehvorgang unverzichtbar. Auch dient es der besseren Benetzung der Bindehaut und Schleimhäute und ist ein natürlicher Bestandteil der Tränenflüssigkeit.

Vitamin A ist enthalten in Karotten, Brokkoli Blättern, Grünkohl, Spinat und Milchprodukten.



Das Online Augentraining Team wünscht dir viel Spaß und Erfolg beim Anwenden unserer TIPPS!

ONLINE  
**AUGENTRAINING**  
*by Leo Angart*