

HILFE BEI TROCKENEN AUGEN

Trockene Augen - hilfreiche
Tipps für den Alltag!

Ein Newsletter von **VISMED**[®]

Ausgabe 7

Hintergrund

Unser Alltag mit Kunstlicht, Arbeiten am Bildschirm, trockener Raumluft oder das Tragen von Kontaktlinsen bedeuten Stress für die Augen und können zu Trockenen Augen führen. Mit folgenden [Tipps zu Ernährung, Lidrandpflege und Wohlbefinden](#) können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Trockenen Augen Beschwerden zu lindern und ganz aktiv etwas für das Wohlbefinden und die Fitness Ihrer Augen tun.

Ernährung:

Die Ernährung und unsere Flüssigkeitsaufnahme üben einen wichtigen Einfluss auf die Menge und Qualität des Tränenfilms aus. Bei Trockenen Augen erhöht sich das Risiko für entzündliche Prozesse. Eine zentrale Rolle spielen daher die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Diese liefern wichtige Ausgangsstoffe für entzündungshemmende Stoffe im Immunsystem und tragen zu einem gesunden und stabilen Tränenfilm bei.

Omega-3-Fettsäuren:

Sind wichtige Bestandteile der Seh- und Sinneszellen und außerdem in der stabilisierenden Lipidschicht des Tränenfilms enthalten, wodurch sie vor Trockenen Augen schützen. Unser ganzer Organismus profitiert zudem von ihrer antientzündlichen und antioxidativen Wirkung.

Die besten Omega-3-Quellen:

- Fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch liefern die aktivsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. Daher sollte eine solche Fischmahlzeit mindestens 1 Mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.
- Rapsöl, Walnussöl, Leinöl, Walnüsse und Leinsamen liefern die Omega-3-Fettsäure ALA. Prinzipiell kann unser Körper ALA in EPA und DHA umwandeln. Allerdings sehr begrenzt. Studien geben die Umwandlungsrate von ALA zu EPA zwischen 8 % bis 20 %, von ALA zu DHA zwischen 1 % bis 9 % an.



©antoninavlasova | Envato Elements

Trinken:

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



Ein augenfreundlicher Speiseplan enthält viel buntes Gemüse und Obst, Salat sowie regelmäßig fettreichen Kaltwasserfisch. Diese liefern die notwendigen Fettsäuren, Vitamine und Radikalfänger sowie natürliche Farbstoffe, die das Auge als natürlichen Lichtschutz benötigt.

Tipps bei Trockenen Augen

Lidrandpflege:

Trockene Augen sind eine Erkrankung, die von mehreren Faktoren abhängt – unter anderem auch von der Gesundheit der Meibom-Drüsen am Lidrand. Sind diese verstopft oder entzündet, ist die Produktion der Lipidschicht des Tränenfilms mangelhaft und reißt schneller auf, was Trockene Augen begünstigt.

Die tägliche Lidrandpflege und-reinigung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie, wenn Sie unter Trockenen Augen leiden und/oder eine Lidranderkrankung, wie Blepharitis, Rosacea, atopische Dermatitis, Xerosis oder ein Ekzem vorliegt.

Die Lidrandpflege erfolgt mittels Reinigungstüchern und durch Einmassieren entsprechender Cremes oder Gele.

Übungen gegen Trockene Augen:

- Gähnen Sie lang und kräftig. Haben Sie dies ein paar Mal gemacht, werden Sie feststellen, dass Ihre Augen zu tränen beginnen.
- Öffnen und Schließen Sie den Mund und massieren Sie dabei Ihre Kiefergelenke.
- Bewusstes Blinzeln: Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mehrmals am Tag – besonders vor dem Bildschirm – bewusst zu blinzeln.
- In die Ferne blicken: Lassen Sie Ihren Blick in der Ferne ruhen, ohne etwas bewusst zu fixieren – schauen Sie also hin und wieder aus dem Fenster.
- Augen bewusst rollen: Jede bewusste Bewegung des Augapfels bringt Entspannung. Rollen Sie also hin und wieder die Augen ganz bewusst. Diese Bewegung hilft, den Tränenfilm auf den Augen zu verteilen.



©Pressmaster | Envato Elements

In unserem YouTube Kanal: [HILFE BEI TROCKENEN AUGEN](#) finden Sie neben Infos und Tipps zu Trockenen Augen eine sehr hilfreiche [Anleitung zur Lidrandpflege](#). In dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung sehen Sie, wie Lidrandreinigung und Lidrandpflege funktionieren.



Grundlage für die Behandlung des Trockenen Auges ist die Gabe von Augentropfen und eine regelmäßige Lidrandpflege!

Die Therapie des Trockenen Auges hängt von der Ursache und dem Schweregrad ab. Wichtig dabei ist, dass die Therapie individuell auf Sie zugeschnitten ist. Bei Patienten mit nur gelegentlichen Beschwerden sind dünnflüssige Augentropfen sinnvoll. Patienten, die ständig starke Beschwerden haben, sollten dickflüssigere Präparate (Gele) verwenden. Liegt eine Allergie gegen Konservierungsstoffe vor oder werden Augentropfen gegen Trockene Augen sehr häufig benutzt, sollten Tropfen ohne Konservierungsstoffe verwendet werden.

Tipps

Erfahren Sie mehr zur Trockenen Augen und Lidrandpflege Produktpalette von TRB Chemedica, den unterschiedlichen Zusammensetzungen und Darreichungsformen.



Weitere Informationen und Tipps zu Trockenen Augen unter:

www.trbchemedica.de oder www.hilfe-bei-trockenen-augen.de

Oder folgen Sie uns auch auf:

