GESUNDHEITS-TIPP

Trockene Augen haben meist alltägliche Auslöser

Ein erwachsener Mensch blinzelt in jeder Minute ungefähr 10 bis 15 Mal. Das ist nötig, um die Tränenflüssigkeit gleichmäßig zu verteilen und so die Augen zu befeuchten, damit sie nicht austrocknen. Im Normalfall verschwendet man daran kaum einen Gedanken. Wenn das System jedoch aus irgendeinem Grund nicht richtig funktioniert und die Augen plötzlich trocken werden, kann das den Alltag beeinträchtigen.

DAS SIND TYPISCHE SYMPTOME

Grundsätzlich sind trockene Augen nichts Ungewöhnliches. Viele Menschen sind davon betroffen und kennen die typischen Symptome:

- Jucken
- Gefühl, als wäre ein Fremdkörper hineingeraten
- Schmerzen
- Druckgefühl
- Rötungen
- Anschwellen

Auch kann es vorkommen, dass die Augen morgens beim Aufwachen verklebt sind oder Sekret abgeben. Gegen die Trockenheit versucht der Körper mit mehr Tränenflüssigkeit vorzugehen. Wenn die Augen tränen, kann dies also auch darauf zurückzuführen sein, dass sie eigentlich zu trocken sind.

Die Beschwerden, die trockene Augen mit sich bringen, sind alles andere als angenehm. Oft wird man diese aber vergleichsweise leicht los, wenn man die Ursache kennt.

ALLTÄGLICHE AUSLÖSER

In vielen Fällen lauert der Grund für trockene Augen im Alltag. Tatsächlich kann man vor allem im Büro vielen davon begegnen. Häufig ist zum Beispiel der Faktor schuld, dass man zu lange auf Bildschirme starrt. Dabei blinzelt man zu selten, die Tränenflüssigkeit wird nicht richtig verteilt, Trockenheit ist die Folge. Abwechslung vom Bildschirm und ein wenig Erholung zwischendurch erhalten die Augen, indem man in regelmäßigen Abständen den Blick schweifen lässt, am besten schaut man zwischendurch auf einen weit entfernten Punkt.

Weitere mögliche Gründe sind:

- zu trockene Luft, zum Beispiel durch Heizung oder Klimaanlage
- Zugluft, auch das Gebläse im Auto
- Flüssigkeitsmangel
- Tabakrauch
- Kontaktlinsen

Im letzten Fall ist es vergleichsweise einfach, herauszufinden, ob die Kontaktlinsen wirklich schuld sind: Wer im Büro normalerweise welche trägt, stellt einfach einen oder zwei Tage auf die Brille um. Dabei fällt schnell auf, ob es den Augen besser geht. Grundsätzlich sollte man Kontaktlinsen nie zu lange am Stück tragen.

Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Bei den anderen genannten Auslösern gibt es ebenfalls einfache Gegenmaßnahmen. Genug trinken, Durchzug vermeiden und auch im Auto den Luftstrom so einstellen, dass er die Augen nicht trifft; all das kann bereits helfen. Damit die Luftfeuchtigkeit stimmt, kann es schon reichen, eine Schüssel mit Wasser auf einen Heizkörper zu stellen.

Helfen solche einfachen Maßnahmen jedoch nicht, gibt es weitere Möglichkeiten, beispielsweise künstliche Tränen. Diese tropft man in die Augen, um den Mangel an natürlicher Tränenflüssigkeit auszugleichen. Auch dass es nicht an der Tränenflüssigkeit liegt, sondern an der Lipidschicht der Augen, ist denkbar.

Diese dünne Fettschicht überzieht den Film von Tränenflüssigkeit und sorgt dafür, dass diese nicht verdunstet. Wichtig für die Lipidschicht ist, dass die entsprechenden Drüsen, die sich im oberen und unteren Lidrand befinden, nicht verkleben. Die Reinigung der Lidränder kann also im Endeffekt gegen trockene Augen helfen, da diese dazu beiträgt, die Lipidschicht zu reparieren.

BEI DIESEN URSACHEN KANN DER ARZT HELFEN

Bringen alle ergriffenen Gegenmaßnahmen keine merkliche Besserung, ist es sinnvoll, sich an den Arzt zu wenden, um die Ursache abklären zu lassen.

Auch Bindehautentzündungen können trockene Augen mit sich bringen, hier treten aber meistens mehrere Symptome kombiniert auf: Während das eine Auge gesund ist, kommt es bei dem betroffenen Auge zu Juckreiz oder Schmerzen und starken Rötungen und meistens tränt das Auge außerdem auch.

Darüber hinaus kommen Virusinfektionen, eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus oder auch ein Mangel an Vitamin A als Ursache infrage. Bei Frauen sind auch Hormonumstellungen denkbar, wie sie in den Wechseljahren oder während einer Schwangerschaft stattfinden.

In den allermeisten Fällen sind trockene Augen also grundsätzlich harmlos, seltener steckt aber doch eine behandlungsbedürftige Erkrankung dahinter, man sollte die Beschwerden also nicht unterschätzen. Vor allem wenn man häufig unter trockenen Augen leidet oder weitere Begleiterscheinungen noch dazukommen, ist der Arztbesuch dringend angeraten.

In besonderem Maß gilt dies vor allem für Kinder, gerade bei ihnen sind trockene Augen oft auf Grunderkrankungen zurückzuführen, die behandelt werden müssen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Babys richtig vor Hitze schützen

Kleinkinder und Säuglinge vertragen heiße Temperaturen schlechter als Erwachsene.

Der erste Sommer mit dem Baby – eine schöne Zeit für viele Eltern. Wenn jedoch vor Hitzewellen im gewarnt wird, sollten Eltern ganz besonders auf das Wohlbefinden der Kleinen achten. Denn Kleinkinder und Babys vertragen Hitze schlechter als Erwachsene. Ein Kind erzeugt beim Bewegen mehr Stoffwechselwärme als ältere Kinder oder ein Erwachsener. Gleichzeitig schwitzen Kleinkinder und Babys weniger und können ihren Körper so schlechter abkühlen. Zudem ist ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer als bei Erwachsenen, daher können sie sich nur langsamer an Hitze anpassen. Die Folge ist, dass sie schneller unter Hitzebeschwerden leiden. Sie dehydrieren schneller, ihre Haut ist anfälliger für einen Sonnenbrand und sie erleiden eher einen Hitzschlag.

An heißen Tagen sollten Babys öfter gestillt oder mit Milchersatz versorgt werden. Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren brauchen bei normalen Temperaturen rund drei Viertel bis einen Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei Temperaturen über 30 Grad kann es auch die doppelte bis dreifache Trinkmenge sein. Am besten eignen sich einmal pro Stunde Wasser oder ungesüßter Tee. Auf stark gesüßte Getränke wie Limonaden, Eistees oder Säfte sollte verzichtet werden. Zudem sollten die Getränke nicht eiskalt sein. Wichtig: Stillende Mütter brauchen bei Hitze auch mehr Flüssigkeit. Auch Lebensmittel mit hohem Wassergehalt wie frisches Obst, Gemüse - insbesondere Melonen und Gurken können erfrischen.

An heißen Tagen sollten Kinder nur in den kühleren Morgen- und Abendstunden im Freien spielen. Kinder unter einem Jahr dürfen sich gar nicht in der direkten Sonne aufhalten. Auch Kinder bis vier Jahre sollten an sonnigen Tagen zwischen 10 und 17 Uhr im Schatten oder im Haus bleiben, um sich vor Hitze und UV-Strahlung zu schützen. Sinnvoll ist helle, leichte und eventuell UV-undurchlässige Bekleidung. Nicht vergessen: Kopfbedeckung, Sonnenbrille sowie Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.

Sind Kinder bei Hitze zu lange oder zu intensiv aktiv, entsteht Hitzestress. Wird dieser nicht erkannt, kann es sogar zu einem Hitzschlag kommen. Typische Anzeichen für Hitzestress sind ein gerötetes Gesicht, starkes Schwitzen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Ohrensausen und Erschöpfung. Treten diese Symptome auf, ist es wichtig, dass der Organismus wieder abkühlt - am besten in einem kälteren Raum. Kühle und feuchte Umschläge helfen die Temperatur zu senken. Gleichzeitig sollte das Kind möglichst viel trinken. Verbessert sich die Situation nicht, droht ein Hitzschlag. Dieser zeigt sich durch rote, heiße Haut ohne Schweiß, erhöhte Körpertemperatur und starke Kopfschmerzen. Ein Hitzschlag kann lebensbedrohlich werden. Im Zweifel sollte sofort der Notdienst 112 gerufen werden.

TIERMARKT

TIERMARKT

ENTDECKE UNSEREN AKTUELLEN ANGEBOTS-PROSPEKT:
ZOO & Co. SCHNACK

„Danke für alles!“
SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT
www.sos-kinderdoerfer.de

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Edith, 71 J., verwitwet und kinderlos, eine attraktive, herzensgute Frau, warmherzig, zärtlich u. hilfsbereit, ich habe als medizinische Fachkraft gearbeitet, bin nicht ortsgebunden. Bitte rufen Sie heute noch an, Sie dürfen auch älter sein. Ich fahre gerne Auto u. komme zu Besuch pv Tel. 0160 – 7047289

ER SUCHT SIE

Herzensguter, junggebliebener 61ziger, 1,76m, blonder, nordischer Typ, schlank su. Partnerin zw. 50-60J. skorpion63@web.de

DISKRETE TREFFS

Er, 59J, su. vernachl. Sie, ab 60J., zwecks geleg. erotischer Treffen. Keine finanz. Interessen, 100% Diskretion ☎ 01520/9160118

VERSCHIEDENES

VERSCHIEDENES

Christus - für Dich gestorben

Kiefernbett, 2x90cm; Nachtschränkchen (3 Schubladen) an Selbstabholer in HL zu verschenken ☎0451/23570

Leere Warenkartons, klein/gr., kostenlos abzuholen in 23923 Herrnburg-Lübeck. ☎ 038821/66830

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

YOUNGTIMER / OLDTIMER

2 Oldtimer, 1x Mini-Cooper, BJ. '96, 1x Speedfire, BJ.'78, Speichenräder, beide grün, guter Zustand, nur beide zus., 18.500€ ☎ 01577/1800510

Porsche 944, Targa BJ' 87, dkl.-blaumet., 15.600€ ☎ 0178/7223300

ERSATZTEILE / ZUBEHÖR

4 Sommerreifen Conti, 235/50 R19 W, 30km, 300€ ☎ 0451/394973

Verk. original Thule Dachbox(-träger) Opel Astra K, wenig benutzt, silber, VB ☎ 0152/27177152

KFZ GESUCHE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Suche Motorrad ab 500 cm³, BJ ab 2010. **☎ (0 172) 4 529 494**

WOHNMOBILE / –WAGEN

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen ☎ 03944-36160, www.wm-aw.de Fa.

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Abholung von gebr. Möbeln für bedürftige Menschen in Litauen. Tel.: 0176/55 29 18 30

Haushaltsauflösung 29.06.
Ausgewählte Möbel (Perserteppiche, neuwertige Ledermöbel, Wurzelholztisch) sowie Sammlerstücke (Antiquitäten, Fossilien, Drucke, Flacons, Silber) günstig abzugeben. Start: 12:00 Uhr mittags; Paypal & Bargeld

Roonstraße 11B, 23566 ab 12:00

Am 5.7.25 von 10 bis 15 Uhr Abverkauf von Ladeninventar, Dekoartikeln uvm. Friedhofsallee 118 in HL.

GARTEN

2 Teak Liegen á 100 € (Neu 500€) und Flohmarktartikel zu verschenken. ☎ 0151 124 873 56

Strandkorb `Ostsee', l. defekt, n. Gebot, 0451/ 50 59 453

KUNST- UND SAMMLERMARKT

Alte Münzen von Sammler gesucht. ☎0171/6403700

TICKETS / VERANSTALTUNGEN

Privater Garagenflohmarkt
Ein bunter Flohmarkt direkt in unseren Straßen. Viele Nachbarn machen mit und verkaufen Bücher, Spielsachen, Kleidung und Hausrat und vieles mehr - direkt vor der eigenen Haustür.
Sonntag, 29.06.2025, 9.30 - 16.00 Uhr
Paul-Gerhardt-Straße & Flintenbreite, 23554 Lübeck

DIENSTLEISTUNGEN

Dackdecker hat noch Termine frei! Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeu-Entfernung, Fällarbeiten. Jetzt neu: Dachdämmung vom Fachmann - schnell, preisgünstig. *Kostenlose Anfahrt und Beratung.* **☎ 0151/23929388 oder 04321/3347135**

Gartenpflegearbeiten ☎04514005385

dsai
DEUTSCHE SELBSTHILFE ANGEBORENE IMMUNDEFEKTE E. V.
WWW.DSAI.DE
SIND SIE ODER IHR KIND STÄNDIG KRANK?
VIELLEICHT IST ES EIN ANGEBORENER IMMUNDEFEKT.
DIE DUNKELZIFFER LIEGT BEI RUND 100.000 MENSCHEN IN DEUTSCHLAND, ABER NUR 700 FÄLLE SIND ERKANNT.
FRÜHERKENNUNG KANN LEBEN RETTEN.
PLASMA SPENDEN RETTET LEBEN. AUS PLASMA WERDEN LEBENSNOTWENDIGE MEDIKAMENTE HERGESTELLT.

SCHON GEHÖRT?
Papier hat sieben Leben
Papierfasern werden bis zu siebenmal wiederverwertet.
Weil dies den Holzverbrauch stark reduziert, spielt Altpapier für den Druck eine große Rolle.