

## GESUNDHEITS-TIPP

## Tipps zur Linderung von trockenen Augen

Trockene Augen sind eine häufige Erkrankung, von der viele Menschen betroffen sind. Sie können durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht werden. Wind, Rauch, Medikamente, Krankheiten und das normale Altern sind alles mögliche Ursachen. Eine vollständige Liste der Ursachen für trockene Augen umfasst: Alterung, Medizinische Erkrankungen (allergische Augenkrankheit, Lupus, Sjorgrens-Syndrom), Medikamente (Antihistaminika, abschwellende Mittel, Antidepressiva), Blepharitis, Wind, Rauch oder trockene Luft, Augenallergien, unsachgemäße Reinigung der Augenlider und des Wimpernkranzes durch kosmetische Produkte.

Ihr Augenarzt kann die Ursache Ihrer Symptome diagnostizieren und einen Behandlungsplan zur Linderung erstellen. Bis dahin können Sie verschiedene Hausmittel anwenden, um Ihre Symptome möglicherweise zu lindern, die wir gleich vorstellen werden.

Wenn Sie unter trockenen Augen leiden, sollten Sie auf die Situationen achten, die am ehesten zu Ihren Beschwerden führen. Suchen Sie dann nach Möglichkeiten, diese Situationen zu vermeiden. Hier sind einige Tipps.

1. Vermeiden Sie, dass Ihnen Luft in die Augen bläst. Richten Sie Haartrockner, Autoheizungen, Klimaanlage oder Ventilatoren nicht auf Ihre Augen.

2. Führen Sie der Luft Feuchtigkeit zu. Im Winter kann ein Luftbefeuchter trockene Raumluft verbessern.

3. Ziehen Sie das Tragen einer Sonnenbrille oder einer anderen Schutzbrille in Betracht. Oben und an den

Seiten der Brillen können Schutzschilder angebracht werden, die Wind und trockene Luft abhalten. Fragen Sie beim Kauf Ihrer Brille nach entsprechenden Ergänzungen.

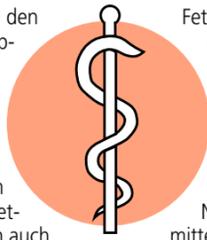
Wir alle haben schon einmal den Drang verspürt, uns die Augen zu reiben, nachdem wir zu lange auf einen Bildschirm gestarrt haben. Das liegt daran, dass wir beim Betrachten von Bildschirmen seltener blinzeln, was unsere Augen austrocknet. Häufige Computernutzung und das Betrachten digitaler Bildschirme beeinflussen, wie schnell unsere Tränen verdunsten. Wenn Sie lesen oder eine andere Tätigkeit ausüben, die visuelle Konzentration erfordert, sollten Sie deshalb regelmäßig Augenpausen einlegen. Schließen Sie Ihre Augen für ein paar Minuten. Oder blinzeln Sie einige Sekunden lang wiederholt, damit sich die Tränen gleichmäßig auf Ihren Augen verteilen. Sind Sie beruflich oder privat auf Bildschirmen angewiesen, können Sie Ihre Augen mit der 20-20-20-Methode für die Bildschirmnutzung schützen. Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das 20 Fuß entfernt ist!

Jeden Tag setzen sich Ablagerungen wie Bakterien, Krusten, Staub und sogar Verschmutzungen zwischen unseren Wimpern fest. Sie

können den Zugang zu den Meibom-Drüsen verstopfen oder Augenlidprobleme verursachen. Durch eine tadellose Augenlidhygiene stellen wir sicher, dass sich keine Ablagerungen am Wimpernansatz festsetzen, und wir vermeiden auch eine Destabilisierung des Tränenfilms. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie Make-up tragen, denn Make-up kann die Drüsen verstopfen und zu verschiedenen Problemen wie Tränensäcken, Augentrockenheit oder Blepharitis führen. Reinigungstücher können auch verwendet werden, um täglich vor dem Schlafengehen das Make-up zu entfernen. Wie oft? Mindestens einmal pro Tag, abends. Menschen, die an Blepharitis leiden, sollten Ihre Augenlider zweimal täglich waschen, morgens und abends.

Wenn Sie sich um Ihre Gesundheit kümmern, kann dies die Symptome der trockenen Augen lindern. Das bedeutet, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und sich ausreichend ausruhen sollten. Ihr Körper braucht Wasser, um gesund zu bleiben. Das Trinken von Wasser kann dazu beitragen, Ihre Augen feucht zu halten. Acht bis zehn Gläser Wasser, in regelmäßigen Intervallen über den Tag verteilt, kann sicherstellen, dass Sie ausreichend hydriert sind. Genügend Ruhe ist ebenfalls wichtig für Ihre Gesundheit. Sie sollten mindestens sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen, damit Sie gut ausgeruht sind.

Es gibt Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass Ihre Ernährung dazu beitragen kann, trockene Augen zu lindern. Omega-3-



Fettsäuren können Entzündungen im Körper, auch in den Augen, verringern. Dies ermöglicht eine höhere Tränenproduktion und eine bessere Qualität der Tränen. Sie können Nahrungsergänzungsmittel kaufen oder Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren essen. Zu diesen Lebensmitteln gehören: Sojabohnenöl, Walnüsse, Fisch, gemahlene Leinsamen, Leinsamenöl, Eier, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind.

Wenn Sie häufig unter den Symptomen trockener Augen leiden, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Augenarzt vereinbaren. Eine der ersten Maßnahmen, die Ärzte zur Behandlung trockener Augen empfehlen, ist die Verwendung von Augentropfen. Die wirksamsten rezeptfreien Augentropfen sind frei von Konservierungsstoffen und werden in Einwegfläschchen verkauft. Bei stärkerer Trockenheit gibt es hochwirksame verschreibungspflichtige Tropfen sowie einige Hightech-Lösungen. Zur täglichen Linderung werden warme Kompressen und regelmäßige Pausen vor dem Computerbildschirm empfohlen. Auch eine Auszeit von Kontaktlinsen für ein paar Tage oder sogar ein paar Monate kann hilfreich sein. Bestimmte Kontaktlinsen - wie zum Beispiel Tageslinsen - sind speziell für die Befeuchtung des Auges konzipiert und bestehen aus atmungsaktiveren Materialien als herkömmliche Linsen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

## Sehchwäche bei Kindern

Jedes neunte Grundschulkind trägt eine Brille.

Sehfehler bei Kindern bleiben oft unbemerkt, da schlechtes Sehen keine Schmerzen verursacht. Doch unbehandelte Sehprobleme können die kindliche Entwicklung stark beeinträchtigen. In diesem Zusammenhang ruft die AOK NordWest alle Eltern auf, die Sehkraft ihrer Kinder im Auge zu behalten und frühzeitig zu handeln. „Vor allem für Schulkinder ist gutes Sehen entscheidend, um sicher zur Schule zu gelangen und dem Unterricht problemlos folgen zu können. Hinweise auf Sehprobleme ergeben sich meist aus Verhaltensauffälligkeiten der Kinder im Alltag. Dann sollten Eltern mit ihrem Kind unbedingt einen Augenarzt aufsuchen. Wichtig ist auch, die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt wahrzunehmen“, rät AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch.

Eine aktuelle AOK-Auswertung belegt, dass jedes neunte Grundschulkind in Lübeck im Alter von sechs bis zehn Jahren (11,3 Prozent) im vergangenen Jahr eine Brille verordnet bekam. Bei Kindergartenkindern im Alter zwischen drei und fünf Jahren waren es 5,9 Prozent.

## WARNHINWEISE FÜR EINE SEHSCHWÄCHE

Anzeichen für Sehprobleme bei Kindern können Klagen über Kopfschmerzen, Augenbrennen

oder vermehrtes Zwickern oder Blinzeln sein. Auch Kinder, die sich ständig die Augen reiben, ihren Kopf schief halten, einen geringen Abstand zu Buch, Bildschirm oder Fernsehen halten, können eine Sehchwäche haben. Weitere Warnhinweise können sein, wenn Kinder häufig stolpern, generelle Balancestörungen aufweisen oder zunehmende Schwierigkeiten bei Dämmerung oder Dunkelheit haben. Hornhauttrübungen und graue Pupillen können ebenfalls auf eine Sehchwäche hinweisen. Ein erhöhtes Risiko für eine Fehlsichtigkeit liegt zum Beispiel vor bei Frühgeburten, Kindern mit Entwicklungsrückstand, Geschwistern oder Kindern von Schielern oder stark Fehlsichtigen sowie bei Kindern aus Familien mit bekannten erblichen Augenerkrankungen.

## AUGENUNTERSUCHUNGEN BEIM KINDERARZT

Im Rahmen der gesetzlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt steht vor dem Schulbeginn der Sehsinn des Kindes im Fokus. Es finden vom dritten Lebensstag bis kurz vor Schulbeginn verschiedene Untersuchungen statt. Diese Untersuchungen zahlen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten.



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheitstipps.

## Advents-Reisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 44 - 6

REISEBÜRO GmbH  
**Behrens**

Buchbar auch im Internet:



SCAN ME

## 3-Tage Reise



## Weihnachts-Shopping am Ku'damm in Berlin

mit First-Class-Hotel in Top-Lage

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im First-Class-Hotel in Berlin • 2 x Frühstücksbuffet • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • große Abendrundfahrt als Lichterfahrt durch das festliche Berlin im Lichterglanz mit Reiseleitung • Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel

**Reisetermin:**

• 13.12. – 15.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **219,90**  
EZ-Zuschlag: € 89,-

## 2-Tage Reise



## Advent in Potsdam und Berlin

Weihnachtszauber im Komforthotel in Potsdam

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im komfortablen Seminaris Seehotel in Potsdam • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Safe, • 1 x Frühstücksbuffet • Stadtführung Potsdam • Besuch des Weihnachtsmarktes in Potsdam • 2. Tag Weihnachtsshopping in Berlin mit Freizeit

**Reisetermin:**

• 16.12. – 17.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **129,90**  
EZ-Zuschlag: € 39,-

## 5-Tage Reise



## Böhmische &amp; Sächsische Schweiz

mit Dresden & Prag im Advent

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übern. im First-Class-Clarion Congress Hotel in Aussig • 4 x Frühstücksbuffet • 4 x 3-Gang-Menü • Tagesfahrt in die Böhmische und Sächsische Schweiz mit Reiseleitung • Tagesfahrt nach Prag mit Stadtführung • Tagesfahrt nach Dresden mit Reiseleitung

**Reisetermin:**

• 10.12. – 14.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **439,90**  
EZ-Zuschlag: € 139,-

## 4-Tage Reise



## Weihnachts-Shopping in Prag

mit Top-Hotel – Weihnachtsmärkte an der Moldau

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im komfortablen „NH“-Hotel Prag City • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • große Stadtführung mit Reiseleitung • viel Freizeit zum weihnachtlichen Bummel in Prag

**zubuchbar:**

• Herrliche Moldau-Schiffahrt inkl. Abendbuffet  
Aufpreis p. P. € 33,-

**Reisetermin:**

• 14.12. – 17.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **269,90**  
EZ-Zuschlag: € 139,-

## 4-Tage Reise



## „Weihnachtsmarkt der Nationen“

in Rüdesheim am Rhein

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im Komforthotel am Rhein • 3 x Frühstücksbuffet • 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü od. Buffet • Weihnachtsmarkt Bonn • Weihnachtsmarkt Koblenz • Schifffahrt auf dem Rhein (Kamp-Bornhofen-Rüdesheim-Kamp-Bronhofen) • Besuch des Weihnachtsmarktes der Nationen in Rüdesheim

**Reisetermin:**

• 01.12. – 04.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **319,90**

## 2-Tage Reise



## Winterwelt Autostadt Wolfsburg &amp; „Löwenstadt“ Braunschweig

Adventsknüller „First Class“

**Leistungen:** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im mod. 4\*-Hotel Courtyard by Marriott Wolfsburg • 1 x Frühstücksbuffet • Ticket für die Autostadt Wolfsburg mit traumhafter Winterwelt auf dem Gelände der Autostadt • Besuch des Weihnachtsmarktes in Wolfsburg • am 2. Tag Besuch des Weihnachtsmarktes rund um den Dom in Braunschweig

**Reisetermin:**

• 16.12. – 17.12.2023

pro Person im DZ  
nur € **159,90**  
EZ-Zuschlag: € 39,-

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH • Riemannstraße 26 • 23701 Eutin | Telefon: 04521-779370 • E-Mail: info@behrens-reisen.de

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Touristustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.