



Beim Blick in den Spiegel zeigen sich mitunter Rötungen oder Schwellungen an den Augen

## Augenblick mal... Was ist bloß mit meinen Augen los?

Ständiger Tränenfluss oder geschwollene Lider: Das kann hinter den Beschwerden stecken

Zu viel Sonne, Zugluft durch Ventilatoren oder Klimaanlage – im Sommer sind unsere Augen vielen Belastungen ausgesetzt. Das kann zu Beschwerden führen, die unterschiedlich behandelt werden müssen.

### „Trockene Augen“

Wer Kontaktlinsen trägt, viel am Computer oder in klimatisierten Räumen arbeitet, leidet häufig unter dem „Trockenen Auge“. Dabei werden die Augen nicht ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt. Man

hat das Gefühl von Sandkörnern im Auge. In der Apotheke gibt es Tropfen mit Hyaluronsäure, die den Gleitfilm ersetzen und dazu führen, dass sich die Tränenproduktion wieder normalisiert und sich die Augen dauerhaft beruhigen.

### Gerötete Augen

Das ist schnell passiert: Etwas Chlorwasser oder ein Sandkörnchen gerät ins Auge, es rötet sich und brennt. Dann auf keinen Fall reiben! Das verstärkt das Problem nur. Am besten sofort ab zum nächsten Wasserhahn und die Augen vorsichtig ausspülen. Für den Akutfall sollte man am besten eine beruhigende Augensalbe z. B. mit Dexpanthenol (Apotheke) dabei haben. Da aber auch verstopfte Lidrand-Drüsen für Rötungen verantwortlich sein können, muss bei an-

haltenden Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden.

### Tränende Augen

Oft kündigt sich so eine Bindehaut- oder Nasennebenhöhlen-Entzündung an. Besonders im Sommer können auch Umweltfaktoren (Zugluft, hohe Ozonwerte, gleißende Sonne) das ständige „Weinen“ verursachen. Augentropfen z. B. mit Cromoglicinsäure stoppen den Tränenfluss. Hilft das nicht, sollte ein Arzt befragt werden.



Klimaanlagen verursachen oft trockene, brennende Augen

Denn auch Rheuma, Diabetes oder Schilddrüsen-Erkrankungen können dahinterstecken.

### Juckende Augen

Meist sind Allergien wie Heuschnupfen am quälenden Juckreiz schuld. Bewährt haben sich Tropfen mit Natriumhyaluronat aus der Apotheke. Zusätzlich gibt es Tabletten (Antihistaminika), die täglich eingenommen werden müssen.

### Geschwollene Lider

Bei Hitze und in schwülen Sommernächten werden oft die Augenlider dick. Da helfen kühle Kompressen oder eine kalte Gel-Brille (Drogerie). Ärzte wissen: Auch Lidrand-Entzündungen oder ein Gersenkorn können sich durch Schwellungen bemerkbar machen – Spezial-Salben lindern die Symptome. **Anja Mylius**

### Pflege-Tipps

Mit einfachen Mitteln können wir viel für unsere Augen tun:

#### ■ Abschminken

Reste von Mascara und Kajal können sich auf der Hornhaut festsetzen und sie schädigen. Ärzte raten daher, Augen und Gesicht jeden Abend mit Mizellen-Wasser oder ölhaltigen Pads abzumachen.



#### ■ Lidrand-Pflege

Streichen Sie mit einem nassen Wattestäbchen an der Unterlidkante entlang. Dafür das Lid nach unten ziehen und den Blick nach oben richten. Beim Oberlid nach unten schauen. Das weicht kleine Talgpartikel auf und verhindert Entzündungen.



#### ■ Massage

Gönnen Sie sich morgens eine kleine Lymphdrainage: dafür etwas Creme auftupfen und die untere Augenpartie drei Minuten sanft mit den Zeigefingern vom inneren zum äußeren Augenwinkel massieren. Dadurch gehen Schwellungen zurück.

Weil wir gerne **aktiv** sind



**Weißdorn**  
Arzneipflanze des Jahres 2019

## Mit Weißdorn Herz und Kreislauf natürlich unterstützen

Sie stehen mitten im Leben, empfinden Ihren Alltag aber oft als anstrengend? Wenn Sie z. B. beim Treppensteigen oder bei ausgedehnten Spaziergängen häufiger außer Atem geraten und schneller erschöpft sind, dann könnten Ihr Herz und Ihr Kreislauf etwas Unterstützung gebrauchen! Die kommt aus der Natur – in Form eines speziellen Weißdorn-Extraktes.

Wenn Sie auf natürliche Weise etwas dafür tun möchten, weiterhin aktiv zu bleiben, dann ist Weißdorn eine gute Möglichkeit für Sie.

### Crataegutt® stärkt Herz und Kreislauf

In Crataegutt® steckt ein Weißdorn-Spezial-extrakt, der auf pflanzliche und verträgliche Weise das Herz bei seiner Arbeit unterstützt und dem Kreislauf hilft, fit zu bleiben.



- + Crataegutt® enthält Weißdorn-Spezial-extrakt
- + Mit besonders hohem OPC-Anteil

Crataegutt® stärkt die Pumpkraft des Herzens, das Blut kann bis in den letzten Winkel gepumpt werden. Es hält die Gefäße elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen – für eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper.

- Crataegutt® hat eine besonders hohe Dosierung (2 x 450 mg), die z. B. von Weißdorn-Tees bei weitem nicht erreicht wird.

- Crataegutt® ist seit vielen Jahren das am häufigsten verwendete Weißdorn-Monopräparat.

Crataegutt® ist sehr gut verträglich und mit anderen Medikamenten kombinierbar. Bei regelmäßiger Einnahme fühlen Sie sich oft schon nach wenigen Wochen fitter und belastbarer.

**Stärkt Herz und Kreislauf.  
Für ein aktives Leben.**



- Stärkt die Pumpkraft des Herzens
- Hält die Gefäße elastisch
- Für mehr Leistung

**PFLANZLICH. GUT VERTRÄGLICH.  
EXKLUSIV IN DER APOTHEKE.**

#### ■ rundum gesund

Eine Dermatologin sagt, was die Haut pflegt und schützt.

So **11.8. SWR 10.45 Uhr**