

Trockene Augen

Das können Sie für Ihre Augen tun:

- Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit viel **Omega-3-Fettsäuren**. Sie sind reichlich enthalten in Fisch, Lein- und Rapsöl, Walnüssen und Sojaprodukten. Bei ungenügender Zufuhr durch die Nahrung kann die Einnahme von Leinöl-Kapseln als Nahrungsergänzung sinnvoll sein.
- Beim Abschminken ist eine **konsequente Lidreinigung** nötig.

Schritt 1: Vorreinigung



Schritt 2: Lidrandreinigung



- Legen Sie bei der **Bildschirmarbeit** regelmässig Pausen ein.
- Verwenden Sie einen **Luftbefeuchter**.
- **Trinken Sie** mindestens zwei bis drei Liter alkohol- und koffeinfreie Getränke am Tag.
- **Rauchen** Sie nicht und meiden Sie auch **verrauchte Räume**.
- **Lüften** Sie mehrmals täglich.
- Meiden Sie **Zugluft**.
- Beim Autofahren darauf achten, dass der **Strahl des Gebläses** nie direkt auf die Augen gerichtet ist.
- Personen mit trockenen und empfindlichen Augen sollten bei der Wahl ihrer Kosmetikprodukte auf **reizarme Kosmetik** achten.
- **Kontaktlinsenträger** mit trockenen Augen sollten sich vom Augenarzt beraten lassen. Unter Umständen genügt ein Umstieg von weichen auf harte Kontaktlinsen oder ein spezielles Benetzungsmittel zur Linderung der Beschwerden.
- Tragen Sie eine **Sonnenbrille** oder wenn nötig eine **Schutzbrille**.

Diverse Produkte gegen trockene Augen erhalten Sie direkt in Ihrer Apotheke, Drogerie oder bei Ihrem Optiker.

Unser Spezialist in der Sendung:

Prof. Dr. med. Farhad Hafezi
IROC AG
Stockerstrasse 37
8002 Zürich
Tel 043 488 38 00
www.iroc.ch