



Ist reichlich Tränenflüssigkeit vorhanden, liegen die Linsen viel besser auf



Vorsicht! Der Kältereiz verstärkt den Tränenfluss! Wärmen Sie die Tropfen daher immer erst an, etwa in der Faust. Anschließend behutsam einträufeln...

Wer verschwommen sieht, braucht nicht sofort eine Brille

So behalten Sie den Durchblick!

Ob ich eine Brille brauche?“ Das fragt sich Ellen F. (33) in letzter Zeit immer öfter. Denn sie sieht plötzlich nur noch verschwommen. Die Augen tränen vermehrt, und immer wieder glaubt sie, ein Sandkörnchen zu spüren. Der Arzt gibt glücklicherweise schon bald Entwarnung. Die Sehstärke hat sich nicht verschlechtert. Er stellt jedoch fest: Die Augen sind viel zu trocken! Kurz und gut: Sie leidet

unter einem Phänomen, das sehr weit verbreitet ist und das Experten *Sicca-Syndrom* nennen.

Neben den bereits genannten sind noch weitere Symptome typisch für trockene Augen. So zum Beispiel eine erhöhte Lichtempfindlichkeit, Jucken und Brennen. Außerdem ist der Lidrand häufig entzündet.

Die Hornhaut erholt sich wieder

Da sich diese Entzündung ausbreiten und auch auf die Hornhaut übergehen kann, ist es ratsam, schon bei den ersten Warnzeichen zu handeln! Bewährt haben sich vor allem Kunsttränen aus der Apotheke, so zum Beispiel auch die **neuen Conisan N Augentropfen** (Apotheke), die einen natürlichen Wirkstoff enthalten. Sie befeuchten die Augen, bauen wieder einen Schutzfilm auf und fördern obendrein die Regeneration der gestressten Hornhaut.

Wer möchte, kann die Tropfen auch schon vorbeugend verwenden, etwa bei vermehrter Bildschirmarbeit. Schließlich ist langes Sitzen vorm PC mit der häufigste

Beschwerde-Auslöser. Denn wir starren stundenlang auf den Monitor und vergessen zu blinzeln. Dadurch verdunstet der Tränenfilm. Normalerweise blinzelt ein Mensch bis zu 30-mal pro Minute! Aber auch Klimaanlage und der Fahrtwind im Auto begünstigen trockene Augen. Oder es handelt sich um eine Medikamenten-Nebenwirkung. Aufpassen heißt es zum Beispiel bei Betablockern, Antibabypillen und Antihistaminika.

Kontaktlinsen-Träger müssen übrigens doppelt vorsichtig sein! Ist zu wenig Tränenflüssigkeit vorhanden, besteht die Gefahr, dass sich die Linsen an der Augenoberfläche festsaugen! Das darf nicht geschehen! Wer Augentropfen verwendet, der sollte besser darauf achten, dass keine Konservierungsstoffe enthalten sind! Der Grund: Diese können sich in weichen Kontaktlinsen anreichern und der Hornhaut zusätzlich schaden.

Augentropfen anwenden: So geht's richtig!

■ Nach dem gründlichen Händewaschen legen Sie den Kopf zunächst in den Nacken. Jetzt die Augen weit öffnen und einen festen Punkt fixieren. Nun ziehen Sie mit einem Finger das Augenlid am äußeren Rand leicht nach unten und geben einen Tropfen auf den Bindehautsack. Dann die Augen für eine Minute locker schließen und die Augäpfel hin und her bewegen.



Eine Spritztour im Jeep macht Spaß. Wegen des Fahrtwindes aber lieber die Sonnenbrille auflassen