

## Was hilft bei trockenen Augen?

- ☀ **Viel trinken** – Flüssigkeitsmangel lässt auch die Augen austrocknen. Besonders wenn man sich in beheizten Räumen aufhält, sollte man 2-3 Liter Wasser trinken.
- ☀ **Warme Kompressen** – Ein frischer Sud aus Augentrost oder Fenchel lindert Reizungen und hilft sofort: Mit Sud getränkte Watte pads ca. 15 Minuten auf die geschlossenen Augenlider auflegen.
- ☀ **Feuchte Raumluft** – Ausreichend Feuchtigkeit ist wichtig für ein gesundes Raumklima. Eine Schüssel mit Wasser oder ein nasses Handtuch auf dem Heizkörper helfen!
- ☀ **Augentropfen** – Augentropfen, vorzugsweise mit Hyaluronsäure, können bei Bedarf angewendet werden und schaffen schnell Abhilfe.
- ☀ **Betacarotinreiche Nahrung** – Tiefgelbe und orangefarbige Früchte unterstützen das Feuchthalten der Augen.
- ☀ **Frische Luft** – Ein Spaziergang im Freien (vor allem an kalten Wintertagen) wirkt Wunder!