

Trockene oder gereizte Augen? Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen – Erfrischung für Ihre Augen

NEU!

- Einfach und sicher in der Anwendung
- Kleine handliche Flasche – perfekt für unterwegs
- Ohne Konservierungsmittel
- Für weiche und harte Kontaktlinsen geeignet



Mehr Infos, Tipps und Tricks zum Thema trockene Augen unter **www.hyaluron-ratiopharm-augentropfen.de**

Mit bester Empfehlung:



**Hyaluron-ratiopharm®
Augentropfen**
Bei trockenen Augen.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Trockene Augen



Im Grunde handelt es sich um nichts anderes als um eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche. Verbessern kann man sie einfach und effizient durch sogenannte künstliche Tränen.

**ratiopharm hat
zusätzlich einige Tipps
und Tricks für Sie zu-
sammengestellt, wie Sie
trockenen Augen entge-
genwirken können.**

Mittlerweile leiden ca. 12 Prozent der Bevölkerung unter trockenen Augen – Tendenz steigend.

Auch wenn es sich nicht um eine gefährliche Krankheit handelt, können trockene Augen das Wohlbefinden deutlich mindern.



Symptome – wie äußern sich trockene Augen?

Selbst beim gesunden Auge unterliegt die Tränenproduktion Schwankungen. Wenn jedoch dauerhaft folgende Symptome auftreten, sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen:

- Trockenheits- und Fremdkörpergefühl im Auge („Sandkorngefühl“)
- häufig müde und brennende Augen
- Druckgefühl
- Rötung der Bindehaut
- Lichtempfindlichkeit
- Lidschwellung
- eingeschränkter Tragekomfort von Kontaktlinsen
- Sekretabsonderung, verklebte Lider (vor allem morgens)



Was verursacht trockene Augen?

Die Augen sind die Spitzensportler Ihres Körpers – und täglich zahlreichen Belastungen ausgesetzt.

Innere Faktoren

Mit zunehmendem Alter nimmt die Tränenproduktion automatisch ab. Auch Wechseljahre oder eine Schwangerschaft können zu trockenen Augen führen. Darüber hinaus können Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, Rheuma, Neurodermitis oder Nervenlähmungen das unangenehme Gefühl in den Augen hervorrufen, ebenso Rauchen.

Äußere Faktoren

Die häufigsten Ursachen für trockene Augen sind das permanente Arbeiten am Bildschirm und trockene Raumluft, beispielsweise durch Heizungen. Aber auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder das Tragen von Kontaktlinsen können trockene Augen fördern. Hinzu kommen Faktoren wie Umweltbelastungen oder Verletzungen der Augenlider.



Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen

NEU!



Es brennt, juckt und kratzt – trockene Augen können ganz schön nerven. Schnelle Abhilfe schaffen Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen. Sie sind ein gleichwertiger Ersatz zu Ihrer körpereigenen Tränenflüssigkeit und frei von Konservierungsmitteln – und stellen so im Handumdrehen das natürliche Gleichgewicht Ihrer Augen wieder her.

- Einfache und sichere Anwendung durch handliche Quetschflasche
- Ohne Konservierungsmittel
- Für harte und weiche Kontaktlinsen geeignet
- Kleine Flasche – passt in jede Tasche
- Transparente Flasche für schnelle Füllstandkontrolle

Behalten Sie die Feuchtigkeit im Auge. Tipps zur Entspannung der Augen

- Bei Bildschirmarbeit gelegentlich den Blick gezielt in die Ferne richten
- Ausreichend trinken
- Regelmäßig lüften
- Augen vor Zugluft schützen
- Bewusst regelmäßig blinzeln
- Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt
- Nikotinkonsum reduzieren
- Gelegentlich eine Augenfitness-Übung einlegen



Fitness-Übungen für die Augen

1.

Dunkelheit und Wärme sind gut für die Augen. Schließen Sie Ihre Augen und reiben Sie Ihre Hände fest aneinander, bis sie warm sind. Bedecken Sie beide Augen mit Ihren Handinnenflächen, ohne auf die Augäpfel Druck auszuüben. Nach zwei bis drei Minuten nehmen Sie ganz langsam Ihre Hände weg, damit Ihre Augen sich allmählich wieder ans Tageslicht gewöhnen können.



Fitness-Übungen für die Augen



2.

Gähnen spannt und entspannt die Gesichtsmuskulatur um die Augen. Lassen Sie Ihren Unterkiefer locker fallen und atmen Sie ganz tief durch den Mund ein. Dadurch tritt meist ein wenig Tränenflüssigkeit aus, die sich durch Lidschläge leicht über die Augen verteilt und so für die nötige Feuchtigkeit sorgt.

