

Augenringe und Tränensäcke – mehr als ein kosmetisches Problem

Tipps aus der Apotheke für strahlende Augen

Stuttgart, den 21. Juli 2022 – Stress, Schlafmangel, viel Zeit vor dem Computer oder zu wenig getrunken: All diese Dinge können dazu führen, dass das Auge mit Symptomen reagiert. Betroffene leiden dann unter brennenden, juckenden, tränenden und geschwollenen Augen oder bekommen dunkle Augenringe. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV) klärt auf, welche Tipps hilfreich sind und welche man lieber nicht ausprobieren sollte.

Lange Bildschirmarbeit strengt das Auge an und führt durch einen verringerten Lidschlag auch zu trockenen Augen. Gerötete und brennende Augen sowie geschwollene Augenlider können ebenfalls eine Folge sein. Im Internet kursieren viele Tipps, wie man den Symptomen begegnen kann, doch nicht alle Maßnahmen sind sinnvoll. Manche können dem Auge auch schaden, weiß Friederike Habighorst-Klemm als Vorstandsmitglied und Patientenbeauftragte des LAV. „Ich frage meine Kundinnen und Kunden, was sie bei ihren Beschwerden bereits unternommen haben und bekomme manchmal die überraschendsten Antworten. Von Wattebäuschen getränkt mit kalter Milch, über Eiswasser-Kompressen bis hin zur Hämorrhoiden-Salbe bei Tränensäcken oder Augenringen gibt es die unterschiedlichsten Tipps, von denen ich eher abraten muss.“ Bestünden bereits Reizungen, sollte man vorsichtig sein, was man am und im Auge verwendet. Denn gerade die Augen seien ein fein eingestelltes, empfindliches System mit einem bestimmtem pH-Wert. „Weder Milch noch Tee entsprechen dieser Zusammensetzung und im schlimmsten Fall können sogar Keime und Partikelchen ins Auge geraten“, erklärt Habighorst-Klemm weiter. „Es gibt spezielle Augengele, Augentropfen und auch Sprays, deren Zusammensetzungen auf das Auge abgestimmt sind. Sie können nachhaltig für die Befeuchtung und Beruhigung des Auges sorgen. Künstliche Tränenflüssigkeit auf Hyaluron-Basis oder Wirkstoffe wie Augentrost und Panthenol kommen hier zum Einsatz. Diese sind für die Anwendung im Auge pharmazeutisch zugelassen und entsprechend getestet“.

Als erste Hilfe kann eine kühle Kompresse bei müden, geröteten Auge angewendet werden. Die Apothekerin rät jedoch von Eis oder Eiswasser ab: „Die Haut am Auge ist extrem dünn und damit sehr empfindlich. Schnell kann es zu Kältereizungen kommen, auf die das Auge mit Schwellung reagieren kann“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm.

Am abwegigsten ist wohl der Tipp, dass Hämorrhoidensalbe bei dunklen Augenringen helfen soll. Hier muss dringend abgeraten werden, warnt die Apothekerin: „Unsere Augen sind empfindlich und eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Salben die für die Anwendung im Intimbereich gedacht sind, haben am Auge nichts zu suchen. Es kann im schlimmsten Fall zu starken Reizungen und Entzündungen kommen.“ Ursachen für dunkle Augenringe sind häufig familiäre Veranlagung oder Übermüdung, Erschöpfung und falsche Ernährung. „Wer unter dunklen Augenringen leidet kann erfrischende Augengele verwenden. Außerdem sollte ausreichend Wasser getrunken werden und ein Frucht-Smoothie kann einen Energieschub bringen. Zusätzlich hilft ein entspannender Spaziergang an der frischen Luft, so werden alle Zellen wieder mit genug Sauerstoff versorgt.“

Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf www.apotheker.de im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen in Voll- oder Teilzeit.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de