

Zum Thema "trockene Augen" eine Erklärung und ein Tipp von Madelaine:

Vielleicht kennst du gerade jetzt im Winter, das Thema „trockene Augen“ besonders gut, infolge der trockenen Luft durch Heizkörper, zusätzlich zum vielleicht zu langen „Starren“ z.B. auf den Bildschirm oder Smartphone und zu wenig Blinzeln ... ?

Und der Griff zu Augentropfen ist sehr rasch getan ...
Wusstest du, dass das "trockene Auge" eine Störung des Tränenfilms und der Augenoberfläche ist, die zum Teil mit schweren Befindlichkeits- und Sehstörungen einhergehen kann?

Der Tränenfilm ist ein sensibles, aufeinander abgestimmtes System. Wenn du jetzt Flüssigkeit von außen, in Form von Augentropfen zuführst, dann reagiert dieses System und produziert weniger Flüssigkeit. Verrückt, oder?

Auch bei trockenen Augen kannst du selbst etwas tun und damit Deine Beschwerden beeinflussen.

Mein heutiger Tipp für dich:

Wenn du ab und zu unter trockenen Augen leidest, kann dir vielleicht diese Übung helfen:

Während du tief einatmest blinzelst du zweimal. Dann schließt du während des Ausatmens langsam beide Augen.
Dies wiederholst du einmal. Danach hältst du deine Augen für 2 Atemzüge lang geschlossen.

Diese 2 x 2 Sequenz kannst du mehrere Male wiederholen.
Das wars schon!