



Kleine Weleda Augenschule für gestresste Augen

Nicht nur wir sind erschöpft – auch unsere Augen sind manchmal müde und gereizt und suchen Entspannung. Helfen Sie ihnen, denn Übungen und Verhaltenstipps können die irritierte Bindehaut wieder beruhigen.



Palmieren

Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen legen, ohne die Augenlider zu berühren. Augen für 2 bis 3 Minuten locker geschlossen halten (nicht auf die Augäpfel drücken) und sich auf die Dunkelheit konzentrieren. Stellen Sie sich schöne und farbige Gegenstände oder Landschaften vor! Hände langsam von den Augen entfernen.



Die Brillenträgermassage

Mit Daumen und Mittelfinger die Nasenwurzel anfassen und den Zeigefinger zwischen die Augenbrauen legen. Mit leichten kreisförmigen Bewegungen der drei Finger die Stellen 10 bis 20 Sekunden massieren. Diese Übung tut auch Menschen gut, die keine Brille tragen!



Kühnle Augenkomresse

Nach der Anwendung von Euphrasia D3 Augentropfen kann noch eine kühnle Auflage gegen Lidschwellungen helfen: Mit kaltem Wasser getränkte Watte pads für ca. 15 Minuten auf die gereizten Augenlider legen. **Warnhinweis:** Keine Kamillenblüten für Augenbäder benutzen. Die feinen Härchen der Kamille reizen die Bindehaut zusätzlich und in manchen Fällen führt Kamille zu allergischen Reaktionen.

Was kann ich tun, um meine Augen zu schützen?

- Öfter Blinzeln hilft, die Augenoberfläche sauber und feucht zu halten.
- Häufig an die frische Luft gehen und durch Lüften, Zimmerpflanzen und Luftbefeuchter für hohe Luftfeuchtigkeit sorgen.
- Gönnen Sie Ihren Augen mehrmals täglich den Blick in die Ferne.
- Machen Sie kurze Pausen bei der Bildschirmarbeit oder bei der Autofahrt.
- Auch Zugluft kann die Augen reizen. Stellen Sie beim Autofahren das Gebläse so ein, dass es Ihnen nicht direkt in die Augen bläst.
- Beim Radfahren oder bei übermäßigem Wind schützt eine Sonnenbrille.
- Schließen Sie mehrmals täglich für 2 – 3 Minuten die Augen.
- Trinken Sie reichlich, denn ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt hält auch die Augen feucht.

►► Wussten Sie, wie nützlich Tränen sind?

Augen verfügen über einen natürlichen Selbstreinigungsmechanismus: Rund 20 mal in der Minute blinzeln sie. Dadurch befreit sich das Auge von Staubteilchen und sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit über der Augenoberfläche kontinuierlich verteilt wird. Die Tränenflüssigkeit wird von einer kleinen Tränendrüse unter dem Oberlid abgesondert. Das hält die Augen feucht und sauber und schützt vor Entzündungen. Mit den Tränen werden auch abgestorbene Epithelzellen der Hornhaut ausgeschieden und ein gesunder Sauerstofftransport gewährleistet.

Augentrost - ein kleiner Helfer aus dem Weleda Heilpflanzengarten

Man braucht gute Augen, um das zierliche Wiesenblümchen überhaupt zu entdecken. Das kleine Sommerwurzgewächs mit dem kräftigen gelben Fleck auf der Unterlippe der Blüte fühlt sich seit 2003 auch im Weleda Heilpflanzengarten wohl. In Kooperation mit der Universität Hohenheim gelang es, die Heilpflanze in Kultur zu nehmen. Schließlich steht sie seit 1997 auf der Roten Liste der weltweit vom Aussterben bedrohten Pflanzenarten. In der Medizin wird Euphrasia officinalis seit vielen Jahren eingesetzt, traditionell auch bei geröteten, brennenden und tränenden Augen.



Jährlich verarbeitet Weleda mehr als hundert Kilogramm Euphrasia als Frischpflanze zu Tinkturen für Arzneimittel und Naturkosmetik. Das Sammeln der kleinen Pflanzen, die sich auch im Weleda Garten gut zwischen Wiesenkräutern verstecken, ist mühsam. Der Weg des Ernteguts bis zur Eingangsuntersuchung in der Tinkturenherstellung dauert jedoch nur wenige Minuten: So ist die Euphrasia bei der Verarbeitung ganz frisch und trägt noch all ihre Heilkräfte in sich.

Alles Gute für die Augen mit Weleda Arzneimitteln

Von trockenen, geröteten Augen mit vermehrter Tränenabsonderung bis hin zur eitrigen Bindehautentzündung – die Weleda Augen-Apotheke bietet wirkungsvolle Heilpflanzenauszüge für verschiedene Erkrankungen der Augen.

Euphrasia D3 Augentropfen	Euphrasia comp. Augensalbe	Calendula D4 Augentropfen	Chelidonium Rh D4 Augentropfen
Bindehautentzündung mit Tränenfluss, Lidödeme	Bindehautentzündung und Gerstenkorn	Eitrige Bindehautentzündung	Trockene Bindehaut u. trockene Bindehautentzündung
<ul style="list-style-type: none"> Lindert Irritationen auf der Bindehaut, wie Brennen und Rötung. Beruhigt und harmonisiert entzündete und tränende Augen und unterstützt die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Für langfristige Anwendung während der Allergiesaison geeignet. 	<ul style="list-style-type: none"> Kombination aus Sonnenhut, Augentrost und Ringelblume. Ringelblume und Sonnenhut wirken entzündungshemmend und fördern den Heilungsprozess. Augentrost lindert die Symptome (Schmerz, Juckreiz, Brennen) des entzündeten und tränenden Auges. 	<ul style="list-style-type: none"> Wirken reizlindernd und unterstützen den Heilungsprozess bei eitriger Bindehautentzündung. Die Heilpflanzenauszüge aus der Ringelblume hemmen das Wachstum von Bakterien und Viren auf dem Tränenfilm. <p>Hinweis: Bei einer eitrigem Bindehautentzündung sollte man zum Arzt gehen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fördern die Tränensekretion der Augen bei trockener Bindehaut. Schöllkraut verbessert die körpereigene Tränenproduktion. Nicht nur kurzfristiger Tränenersatz, sondern helfen dem Auge, selbst wieder ausreichend Flüssigkeit zu produzieren.
Ab dem Säuglingsalter anwendbar	Ab dem Säuglingsalter anwendbar	Ab dem Säuglingsalter anwendbar	Ab 12 Jahren anwendbar
3 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln	Mehrmals täglich in den Bindehautsack einbringen	1-5 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln	3 mal täglich 1 Tropfen in den Bindehautsack träufeln



PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti, Pressereferentin Weleda Arzneimittel
WELEDA AG, Möhlerstraße 3, 73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171 / 919 – 911, E-Mail: mbetti@weleda.de

Pressebilder und weitere Infos unter "Augenbeschwerden":
<http://www.weleda.de/Unternehmen/Presse/Presse-Downloads>

Euphrasia D3 Augentropfen Anwendungsgebiete gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Katarrhalische Entzündungen am Auge, die mit vermehrter Tränenabsonderung einhergehen; Lidödeme, vor allem auf allergischer Grundlage. **Calendula D4 Augentropfen, Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört eitrigem Bindehautentzündung. **Chelidonium Rh D4 Augentropfen, Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehört die Anregung der Tränensekretion bei trockener Bindehaut und trockener Bindehautentzündung. **Euphrasia comp. Augensalbe, Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Bindehautentzündung und Gerstenkorn (Hordeolum).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Weleda AG Schwäbisch Gmünd