

Augenringe und Tränensäcke – mehr als ein kosmetisches Problem

Tipps aus der Apotheke für strahlende Augen

Mainz, 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 Apothekerverband Rheinland-Pfalz – 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 Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – 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 Engel-Djabarian 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 da-mit sehr empfindlich. Schnell kann es zu Kältereizungen kommen, auf die das Auge mit Schwellung reagieren kann“, erklärt Petra Engel-Djabarian.

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 am Po 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.“

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den gut 1.000 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de