



Strahlend, frisch und gesund

Schöne Augen

Ein klarer Blick war noch nie so wichtig wie in Corona-Zeiten – denn seit der Maskenpflicht kommunizieren wir viel mit den Augen. Doch was tun bei **dunklen Ringen**, Trockenheit oder einem Gerstenkorn? Zwei My Life-Expertinnen wissen Rat

→ Die Augen – so sagt man – seien das Fenster zur Seele. Sie vermitteln Gefühle wie Freude, Überraschung oder Ärger und verraten viel über unser Innenleben. Grund genug also, sie sorgsam zu pflegen. Denn Stress, Bildschirmarbeit und schlechter Schlaf können der zarten Partie zusetzen und zu Fältchen, Schwellungen oder sogar Bindehautentzündungen führen. My Life weiß, wie man die empfindsame Haut schützt und was für einen klaren und wachen Blick sorgt.

Austrocknung. Normalerweise blinzelt man bis zu 20-mal in der Minute – dies dient dazu, den Tränenfilm aufrechtzuerhalten und die Augen vor dem Austrocknen zu schützen. Doch sitzt man am Computer, blinzelt man Studien zufolge nur noch ca. 8-mal pro Minute. „Man nennt das ‚Office-Eye-Syndrom‘, dies ist ein multifaktorielles Problem“, erklärt Prof. Nicole Stübiger, Oberärztin in der Augenklinik am Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf (UKE). „Zum einen haben viele Büros Klimaanlage, die das Auge austrocknen – das werden viele auch vom Autofahren mit Klimaanlage kennen –, zum anderen blinzelt man weniger, wenn man am Computer sitzt, liest oder sich auf etwas konzentriert. Und wenn man weniger blinzelt, wird die Augenoberfläche weniger befeuchtet, daher trocknet das Auge schneller aus.“

Abhilfe schafft, wenn man die Augen regelmäßig willkürlich schließt. Zum Beispiel jedes Mal, wenn man die rechte Maustaste drückt, rät Prof. Stübiger. Auch befeuchtende Augentropfen können Linderung verschaffen. „Wir sagen dazu ‚Tränenersatzmittel‘. Man sollte

immer ein Präparat kaufen, das keine Konservierungsstoffe enthält, denn diese können die Augenoberfläche reizen und machen sie noch trockener. Moderne Präparate enthalten Hyaluronsäure“, weiß die Expertin. Der Vorteil: Sie haben eine hohe Oberflächenspannung und verbleiben lange auf dem Auge. Diese Produkte kann man so oft tropfen, wie man möchte, da es keine Medikamente im eigentlichen Sinne sind, sondern der Pflege und Befeuchtung dienen.

Entzündung. Ein trockenes Auge kann auch eine Entzündung der Augenoberfläche erzeugen, bei vielen kommt es zu einer rot aussehenden Bindehaut. Das heißt, dass sie gereizt ist und die Gefäße etwas weit gestellt sind. Des Weiteren gibt es erregerbedingte Bindehautentzündungen, häufige Auslöser können Pilze, Bakterien oder Viren sein. „Kontaktlinsenträger haben ein erhöhtes Risiko einer bakteriellen Bindehaut- oder Hornhautentzündung, wenn die Linsen nicht optimal gereinigt sind“, erklärt Prof. Stübiger. Hier sind Antibiotika sehr effektiv, nach zwei bis drei Tagen ist die Entzündung bekämpft.

Schatten, verquollene Augen und Großmutter's Hausmittel

Nicht immer muss eine lange Party-Nacht schuld an dunklen Augenringen sein, denn diese können – neben Nikotin und Alkohol – auch durch Flüssigkeits-, Schlaf- oder Eisenmangel verursacht sein. Auch Erkrankungen von Nieren und Schilddrüse können dafür verantwortlich sein. „Die typische dunkle Schattierung entsteht, weil die Blutgefäße →

Augentropfen mit Hyaluronsäure verschaffen Linderung beim Office-Eye-Syndrom



Prof. Dr. med. Nicole Stübiger, Oberärztin in der Augenklinik des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE), Hamburg www.uke.de



Bei verquollenen Augen helfen Großmutter's Hausmittel, um schnell wieder fit zu werden. „Schwarzer Tee beispielsweise wirkt aufgrund der in ihm enthaltenen Gerbstoffe beruhigend und abschwellend. Man sollte jedoch darauf achten, dass diesem keine weiteren Aromen zugefügt wurden. Einfach den eingeweichten Teebeutel ausdrücken, abkühlen und für 10 bis 15 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen“, so Dr. Susanne Steinkraus. Und auch die bekannten Gurkenscheiben haben einen Effekt. „Gurkensaft selbst gilt als Feuchtigkeitsspender, während die Kühlung das Abschwellen der Lider fördert. Kalte Löffel können ebenfalls helfen. Durch den gefäßverengenden Effekt der Kälte können die Lider abschwellen.“ Aber Vorsicht: bitte den Löffel nicht ins Gefrierfach legen. Wird dieser nämlich zu kalt, kann die reaktive Hyperämie im Anschluss einen gegenteiligen Effekt haben oder, schlimmer noch, Verletzungen von Haut und Augen hervorrufen.

Wasser oder Fett. Auch Tränensäcke verleihen ein müdes und erschöpftes Aussehen. Doch kann man sie wirklich verhindern? „Bei Tränensäcken handelt es sich um die erschlaffte Haut der Unterlider. Durch eine Ansammlung von Wasser oder Fettgewebe können diese verstärkt in Erscheinung treten“, erklärt Dr. Steinkraus. „Ist die Ursache eine Einlagerung von Fett, so bilden sich die Tränensäcke nicht von allein zurück. Geht es um Wasser, so bestehen die Schwellungen meist nur kurzfristig und verschwinden dann entweder von allein oder z.B. durch Lymphdrainage oder Kühlung. Akute Schwellungen im Bereich der Augen treten als Folge von Schlafmangel, Alkohol, salzhaltigen Speisen sowie starkem Stress oder Allergien auf. Meist erledigt sich die Problematik von allein, wenn man den jeweiligen Auslöser vermeidet.“

Mitunter hilft bei Tränensäcken nur noch eine Operation

Sind Tränensäcke chronisch, ist dies in aller Regel genetisch bedingt. „Man kann deren Ausbildung durch die Benutzung der richtigen Augencremes (Achtung: immer sorgfältig einklopfen!) und Vermeidung extremer Manipulation – z.B. Augen reiben, zu aggressives Schminken oder Abschminken – verzögern“, weiß Dr. Steinkraus. „Es helfen auch minimalinvasive Verfahren, die der Gewebestraffung dienen, z.B. Radiofrequenzneedling. Sind die Tränensäcke sehr stark ausgeprägt, so hilft häufig nur noch eine Operation.“

Epithelzysten. Auch Milien, die kleinen weißen, hartnäckigen Punkte im Gesicht und

rund um die Augen, sind lästig. Doch sind sie einfach nur unästhetisch oder etwa ein Zeichen von mangelnder Hygiene? Dr. Steinkraus: „Bei Milien handelt es sich um meist stecknadelkopfgroße mit Hornperlen gefüllte Epithelzysten. Es besteht keine offene Verbindung zur Oberfläche der Haut. Eine Gefahr stellen sie nicht dar, für manche Patienten sind sie allerdings kosmetisch störend. Sie entwickeln sich zumeist spontan aus der Epidermis, den Haarfollikeln oder den Ausführungsgängen von Schweißdrüsen, können aber auch im Rahmen von Krankheiten, Verletzungen oder Syndromen entstehen. Eine mangelnde Hautpflege spielt dabei keine Rolle.“ Milien verschwinden in aller Regel nicht von allein (eine Ausnahme stellen die des Säuglings dar, diese bilden sich für gewöhnlich in den ersten sechs Wochen zurück). Hier sollte man aber auf keinen Fall selbst Hand anlegen. „Wir empfehlen, die Entfernung von einer ausgebildeten Kosmetikerin oder einem Kosmetiker durchführen zu lassen. Dabei wird die Unterlagerung mit einer Lanzette angeritzt und der Inhalt vorsichtig exprimiert“, empfiehlt die Fachärztin für Dermatologie.

Gerstenkorn. Ähnlich störend, aber oft auch schmerzhaft ist das Gerstenkorn. Auslöser ist eine Verstopfung der sog. Meibomdrüsen an der Lidkante. Bakterien können sich dort hineinsetzen und es entsteht ein Hordeolum (med.). Das Gerstenkorn ist dick, tut weh, ist vereitert. Ob die Meibomdrüsen verstopfen, ist übrigens oft Veranlagung. „Außerdem gibt es Risikofaktoren, wie z.B. eine entzündliche Hauterkrankung, die Rosazea, die nicht nur zu entzündlichen Hautveränderungen im Stirn- Nasen, Kinn- und Wangenbereich, sondern auch zu einer Entzündung der Lidkanten führen kann“, erklärt Prof. Stübiger vom UKE. „Betroffene haben meist auch eine chronisch entzündliche Lidkantenerkrankung. Durch die Therapie der Rosazea werden meist gleichzeitig die Augenerkrankungen gelindert.“

Wärmelampe. Im akuten Stadium schneidet man das Gerstenkorn nicht auf, da ansonsten Keime in die Blutbahn gelangen könnten. „Man kann hier ein lokales Antibiotikum verabreichen oder eines zum Schlucken, auch ein Antiseptikum (antiseptische Augensalbe) kann helfen. Wärme unterstützt ebenso, deshalb sollte man sich dreimal am Tag für 5 Minuten mit geschlossenen Augen vor eine Rotlicht-/Wärmelampe setzen. Und zwar so weit entfernt, dass es eine angenehme Wärme ist. Diese hat nämlich den Effekt, dass sie die Entzündung abmildert und das fettige Sekret in der verstopften Lidkantendrüse dünnflüssiger ➔

Stress, salzhaltige Speisen und Allergien können zu Schwellungen führen



Dr. med. Susanne Steinkraus,

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, ästhetische Dermatologie, Lasermedizin
www.steinkraus-skin.de



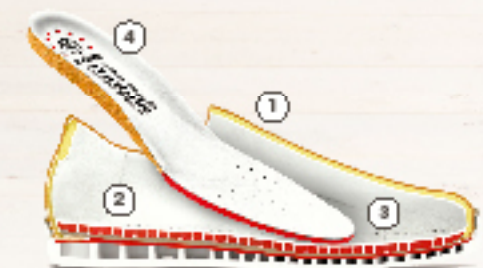
ODALIA 3 - 8 1/2

mobils ergonomic

KEINE SCHMERZENDEN FÜSSE MEHR. DAS LAUFWUNDER.

4 KOMFORT ARGUMENTE

- 1 **RUNDUM-SOFT-POLSTERUNG**
Gegen Druck- und Scheuerstellen.
- 2 **SOFT-AIR TECHNOLOGIE**
Für moosweiches Auftreten.
- 3 **BESTE PASSFORM**
Für maximalen Tragekomfort.
- 4 **WECHSEL-FUSSBETT**
Auch für individuelle Einlagen.



Das Beispiel zeigt unser Modell GLODINE (Guanerschiff)

20-mal

in der Minute blinzeln wir mit den Augen – wer am PC sitzt, blinzelt nur noch 8-mal in der Minute. Das führt zur Austrocknung

www.mobilsshoes.com

Gegen Müdigkeit
Einen kühlen, ausgedrückten Schwarztee-Beutel für 10 bis 15 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen

➔ durch die sehr dünne Haut im Bereich der Augen durchschimmern“, weiß Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie und Lasermedizin aus Hamburg. „Um dies zu verhindern oder zu minimieren, sollte man auf den Konsum der genannten Substanzen verzichten, regelmäßig Sport treiben und ausreichend schlafen. Steckt ein Mangel oder eine Grunderkrankung dahinter, so muss dies behandelt werden. Natürlich gibt es auch genetisch bedingte Augenringe ohne weitere erkennbare Ursachen. Hier kann eine verstärkte Pigmentierung ebenso ursächlich sein wie die genannte sehr dünne Haut im Bereich der Unterlider.“ Spezielle Cremes oder Injektionen mit Hyaluronsäure können helfen.



Passgenaue Pflege
Morgens UV-Schutz
und Feuchtigkeit,
abends Vitamin A

➔ macht, damit es besser abfließen kann. Das Gerstenkorn kann dann aufgehen und der Eiter ablaufen. Wenn das Gerstenkorn nicht aufplatzt, kann es sich auch abkapseln. Dann haben wir kein Gerstenkorn mehr, sondern ein Hagelkorn. Ist dieses älter und liegt keine frische Entzündung mehr vor, kann man das Hagelkorn chirurgisch herausschneiden“, so Prof. Nicole Stübiger.

Auf Zusätze wie Alkohol oder künstliche Öle besser verzichten

Auch ohne medizinische Probleme sollte die Augenpartie stets gut gepflegt werden. „Die Haut hier ist besonders dünn und empfindlich, daher sollte die verwendete Pflege in diesem Bereich reizarm sein. Unter anderem empfiehlt es sich, auf Zusätze wie Duftstoffe, Alkohol oder künstliche Öle zu verzichten. Um diesen Bereich mit Feuchtigkeit zu versorgen, kann man zu Produkten mit Hyaluron und Glycerin greifen. Vitamin C und A können zudem helfen, die Kollagensynthese anzuregen. Also gern morgens Feuchtigkeit und UV-Schutz mit Antioxidantien wie Vitamin C und abends Vitamin A“, empfiehlt Dermatologin Dr. Susanne Steinkraus. ◀



Spezialpflege

- 1 Hylo Night Augensalbe** von Ursapharm, 5 g, ca. 6,85 €: nächtliche Pflege für trockene, strapazierte Augen; gegen morgendliche Verkrustungen und Rückstände am Lidrand.
- 2 Tears Again Sensitive Augenspray** von Optima, 10 ml, ca. 13,50 €: enthält natürliche Lipide, sehr gut verträglich bei Brennen, Trockenheit und Jucken; kann den Tragekomfort von Kontaktlinsen verbessern.
- 3 Euphrasia Augentropfen** von Wala, 10x 5 ml, ca. 10,52 €: beruhigen bei Reizungen und Rötungen; Entzündungen klingen ab, Flüssigkeitshaushalt der Augen wird reguliert.



Frosch für Wäsche zum Wohlfühlen

Das Froch Aloe Vera Sensitiv-Waschmittel reinigt intensiv und schützt die Farben. Der Froch Mandelmilch Sensitiv-Weichspüler pflegt und glättet die Fasern – für weiche Wäsche mit angenehmem Tragegefühl.

- ✓ hypoallergen: frei von Farb- & Konservierungsstoffen
- ✓ milder Duft für sensitive Haut
- ✓ vegan: auf pflanzlicher Basis
- ✓ frei von Mikroplastik



Hautschonende Wäschepflege von Froch.
Für Wäsche zum Wohlfühlen.

Für einen frischen Blick

Wertvolle Inhaltsstoffe und schonende Rezepturen für die empfindliche Augenpartie



Augenpflege

- 1 Anti Age Sensitive Hyaluron Augen Kontur Creme** von Eubos, 15 ml, ca. 21,55 €: verbessert das Feuchthaltevermögen, Fältchen werden gemindert, das Hautrelief geglättet. Mit Sheabutter.
- 2 Eye Cream** von Derasence, 15 ml, ca. 19,20 €: Anti-Aging-Pflege mit Centella-asiatica-Extrakten; revitalisiert durch Allantoin. Jojobaöl fördert die Elastizität.
- 3 Hyaluron-Filler Augenpflege** von Eucerin, 15 ml, ca. 17,36 €: innovativ mit Hyaluronsäure plus Saponin, mildert Krähenfüße und Fältchen. Mit UV-Schutz und LSF 15.
- 4 Olivenöl Intensivcreme Rosé** von Medipharma, 15 ml, ca. 19,95 €: Diese Augencreme strafft und mildert Falten, korrigiert Augenringe und Schwellungen.
- 5 Feuchtigkeitsspendendes Augenserum** von Cetaphil, 14 ml, ca. 21,95 €: Tiefenwirksame Feuchtigkeit verbessert das Erscheinungsbild müder Augen. Dunkle Schatten werden reduziert.
- 6 Mineral 89 Augen** von Vichy, 15 ml, ca. 19,90 €: Koffein und Thermalwasser mildern Augenringe und Tränensäcke. Sorgt für einen strahlenden Blick.

➤ Produktauswahl und Preise können je nach Apotheke abweichen. Alle Produkte können Sie über ihreapotheken.de/mylife-beauty bestellen und in Ihrer Apotheke abholen oder liefern lassen.



Wimpernpflege

- 1 Mascara med** von Medipharma, 5 ml, ca. 21,90 €: definiert und unterstützt das Wimpernwachstum; mit modernem Wirkstoffkomplex, tönt Wimpern nach und nach dunkler. Nährt und pflegt.
- 2 Respectissime Augen-Makeup-Entferner** von La Roche-Posay, 125 ml, ca. 18,90 €: entfernt auch wasserfeste Wimperntusche, ohne die empfindlichen Augen reiben zu müssen; mit Thermalwasser angereichert.
- 3 Wimpernschutz Natural Booster** von Casida, 30 ml, ca. 26,95 €: pflanzliches, hormonfreies Serum für längere, kräftigere Wimpern und Augenbrauen.



FOTOS: ISTOCK (3); PR (15)