Für mehr Infos — www.letslens.ch

Die neutrale Kontaktlinsen-Plattform informiert umfassend über alle wichtigen Belange zum Thema Kontaktlinsen. Für individuelle Abklärungen wenden Sie sich an Ihren Kontaktlinsen-Spezialisten.

OPTICS
SWISS SUPPLIERS ASSOCIATION

Fachgruppe Kontaktlinsen:

AMO Switzerland GmbH, Alcon Switzerland SA, Ascon Contactlinsen AG, Bausch + Lomb Swiss AG, Conil AG, Cooper Vision GmbH, Galifa Contactlinsen AG, Johnson & Johnson Vision Care, Prolens AG, TECHNO-LENS SA, Von Hoff AG

LET'S LENS

Contact Lenses & More

WELLNESS FÜR DIE AUGEN

GESUNDE AUGEN – WAS KANN ICH SELBST DAZU BEITRAGEN?

Die Augen sind immer im Einsatz und kommen selten zur Ruhe. Hier finden Sie ein paar Tipps, wie Sie Ihren Augen zwischendurch etwas Gutes tun können:

PALMIEREN

Reiben Sie die Handflächen solange aneinander, bis sie heiss werden, und legen Sie dann die Handflächen auf die Augen. Drücken Sie dabei nicht auf den Augapfel. Verweilen Sie einige Zeit so und geniessen Sie dabei den optisch schwarzen Raum.

BLICK IN DIE FERNE

Wer täglich vor dem Computer sitzt, belastet seine Augen besonders stark. Die Augen müssen sich ständig auf die Nähe einstellen, was sehr anstrengend ist. Lassen Sie darum den Blick in regelmässigen Abständen in die Ferne schweifen und verweilen Sie einige Sekunden in dieser Blickrichtung.

REGELMÄSSIG BLINZELN

Achten Sie auf einen regelmässigen Lidschlag, damit Ihre Augen nicht austrocknen. Benetzungstropfen verbessern den Tragekomfort von Kontaktlinsen zusätzlich.

AKUPRESSUR

Sanfter Druck löst Verspannungen der Augen- und Gesichtsmuskulatur. Am besten eine bequeme Haltung einnehmen und mit den Zeigefingern leicht drückend dem Nasenrücken entlang nach oben fahren und dann den Augenbrauen entlang bis zu den Schläfen. Danach drei Mal mit den Zeigefingern dem Nasenrücken entlang und unter den Augen durch nach aussen zu den Schläfen fahren. Schliesslich mit beiden Händen über das Gesicht nach oben streichen. Einige Male wiederholen.

RICHTIGER SCHUTZ VOR UV-STRAHLUNG

Die UV-Strahlung lässt nicht nur die empfindliche Haut rund ums Auge altern, sondern kann auch Bindehautentzündungen und Schäden an der Augenlinse hervorrufen. Eine Sonnenbrille muss über einen hundertprozentigen UV-Schutz verfügen und die sensiblen Bereiche sicher abdecken. Lassen Sie sich beim Kauf einer Sonnenbrille deshalb von Ihrem Augenoptiker beraten. Beachten Sie: Kontaktlinsen mit UV-Schutz sind kein Ersatz für Sonnenbrillen, da sie den Augenbereich nicht vollständig abdecken. Und die Augen von Kontaktlinsenträgern sind lichtempfindlicher, ein optimaler Sonnenschutz ist deshalb doppelt wichtig.

WAS TUN GEGEN TROCKENE AUGEN?

Klimaanlagen, Ozonbelastung, Arbeit am Computer, Make-up, überheizte Räume – all das und eine ungenügende Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren können gerade bei Kontaktlinsenträgern zu trockenen Augen führen. Um dem entgegenzuwirken, sollte man Folgendes beachten:

- Erfrischende Benetzungstropfen oder -sprays können den Komfort erhöhen
- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung unter Berücksichtigung der Omega-3-Fettsäuren, die etwa durch Fisch, Leinsamen, Rapsöl, Walnüsse oder Sojaprodukte aufgenommen werden können. Ebenso gibt es Tabletten als Nahrungsergänzung
- Trinken Sie 2 bis 3 Liter Wasser pro Tag
- Lüften Sie mehrmals täglich oder verwenden Sie einen Luftbefeuchter
- Achten Sie auf eine tägliche, gründliche Augenlidrand-Hygiene