

## TROCKENE AUGEN – WAS TUN?

Trockene Augen? Zeit für Artelac®. Mit hohem Anteil Hyaluronsäure für eine intensive Be-  
feuchtung.



Trockene Augen gehören zu den häufigsten Augen-Beschwerden überhaupt. Sie treten auf, wenn der natürliche Tränenfilm im Auge aus dem Gleichgewicht geraten ist.

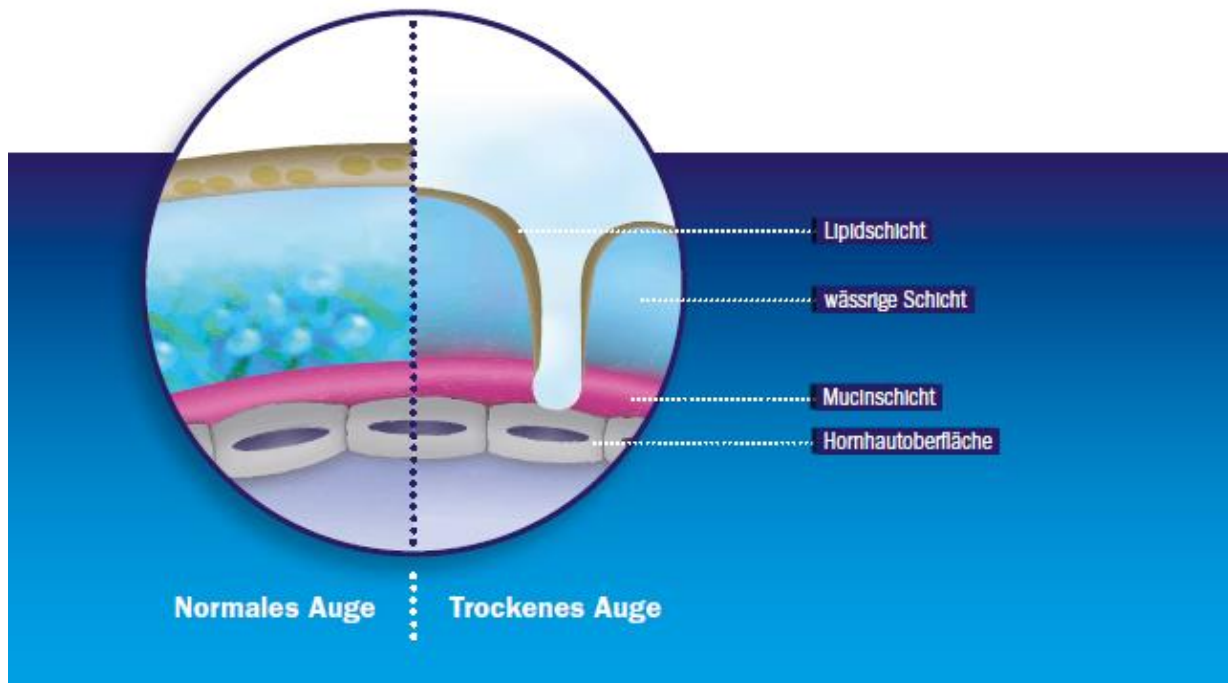
### **SYMPTOME** – Wie sich trockene Augen anfühlen

Die häufigsten Beschwerden bei trockenen Augen sind:

- Brennen der Augen
- Fremdkörper-/ Sandkorngefühl
- Müde Augen
- Gerötete Augen
- Tränende Augen
- Verklebte Lider (vor allem morgens)
- Lichtempfindlichkeit oder leichte Sehstörung
- Eingeschränkter Tragekomfort von Kontaktlinsen

## URSACHEN – Wie entstehen trockene Augen?

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten (Lipidschicht, wässrige Schicht und Mucinschicht) und ist wichtig für die Befeuchtung, Versorgung und den Schutz der Augenoberfläche. Normalerweise wird die Tränenflüssigkeit alle 4 – 6 Sekunden durch den Lidschlag gleichmässig auf der Augenoberfläche verteilt. Im Falle trockener Augen wird jedoch entweder zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet, oder das Gleichgewicht der drei Bestandteile ist gestört, so dass die Augenoberfläche nicht mehr optimal befeuchtet werden kann.



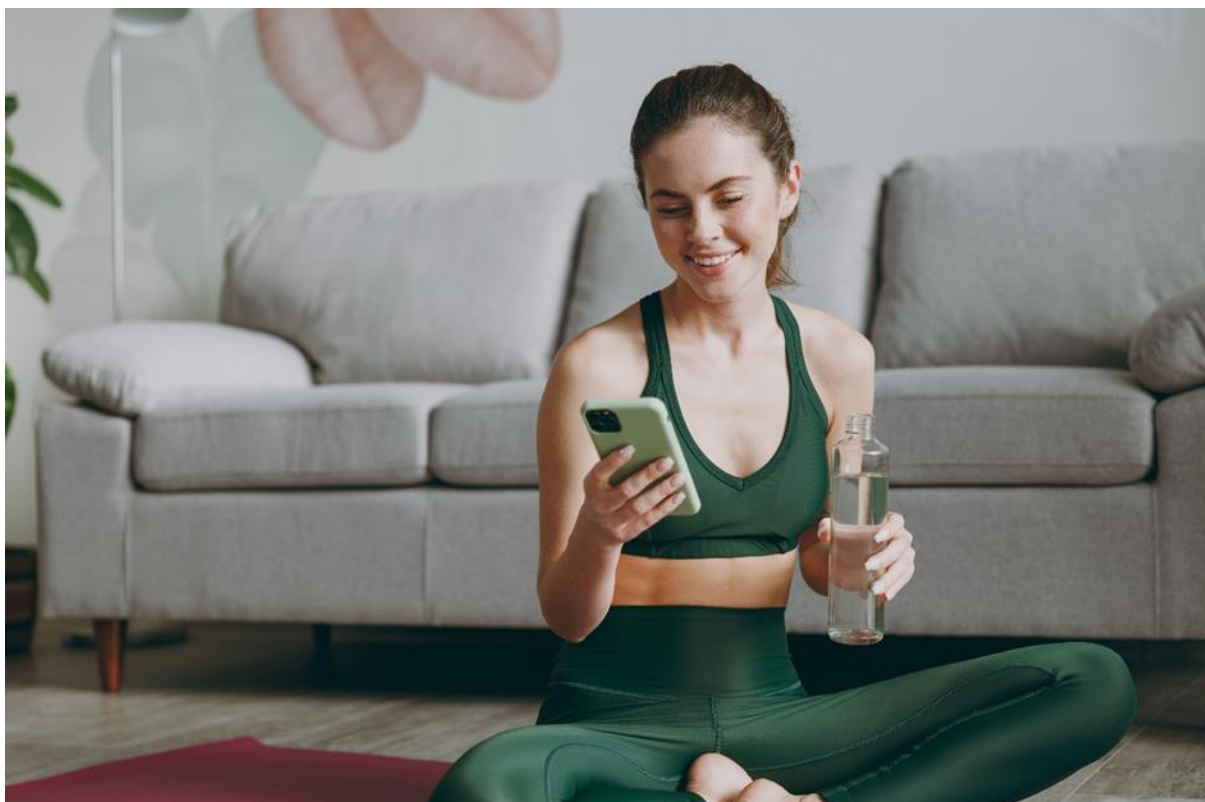
Trockene Augen können unterschiedliche Ursachen haben, die sich nicht immer genau bestimmen lassen. Folgende Faktoren können die Zusammensetzung, die Produktion oder die Verteilung des Tränenfilms beeinflussen:

- Kontaktlinsen
- Digitale Medien
- Umgebungsbedingungen (z. B. Heizung, Klimaanlage)
- Umweltbelastung
- Augen-Operationen
- Medikamente
- Nachlassende Tränenproduktion im Alter
- Bestimmte Erkrankungen (wie Diabetes, Neurodermitis, Rheuma, Autoimmun- oder Schilddrüsenerkrankungen)
- Hormonelle Veränderungen (z. B. Schwangerschaft oder Menopause)



## TIPPS BEI TROCKENEN AUGEN – So finden Ihre Augen zurück ins Gleichgewicht

- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich
- Lüften Sie regelmässig und stellen Sie ggf. zusätzlich Luftbefeuchter auf
- Richten Sie das Gebläse im Auto / Flugzeug nicht auf Ihr Gesicht
- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft (z. B. beim Velofahren)
- Legen Sie beim Konsum digitaler Medien oder Lesen öfter eine kurze Pause ein
- Achten Sie bewusst darauf, regelmässig zu blinzeln
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum, da diese austrocknend wirken können
- Schminken Sie Ihre Augen vor dem Schlafengehen immer vollständig ab
- Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung
- Nutzen Sie regelmässige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Augenarzt
- Führen Sie regelmässig ein kurzes Augentraining durch
- Verwenden Sie Augentropfen mit befeuchtenden Inhaltsstoffen, wie z.B. Hyaluronsäure



## KEINE GEWÖHNUNGSEFFEKTE

Trotz regelmässiger Anwendung von Tränenersatzmitteln / befeuchtenden Augentropfen sind keine Gewöhnungseffekte zu erwarten. Befeuchten Sie Ihre Augen immer dann, wenn Sie erste Symptome von trockenen Augen verspüren. Bei sehr häufiger Anwendungsnotwendigkeit (öfter als 4-5x täglich) oder bei empfindlichen Augen wird eine Rücksprache mit dem Apotheker oder Augenarzt empfohlen.

## FÜR JEDE FORM VON TROCKENEN AUGEN DIE PASSENDE BEFEUCHTUNG

Artelac®-Augentropfen von Bausch und Lomb versorgen Ihre Augen mit der Feuchtigkeit, die sie brauchen – für schöne Augenblicke, Tag für Tag. Für leichte bis schwere Symptome: Erleben Sie eine intensive, langanhaltende und gut verträgliche Augenbefeuchtung in Tropfen- und Gelform.



LASSEN SIE SICH VON IHRER FACHPERSON BERATEN!

Finden Sie das richtige Produkt für Ihr Bedürfnis.