**Fremdkörperreiz, Druckgefühl, Augentränen ?**

**Besserung durch mehr Verständnis**

 Die Augen sehen leicht gereizt aus?

 Evtl. haben Sie ztw. eine ein- oder beidseitige Bindehaut-rötung, –reizung oder -juckreiz

Die Befindlichkeitsstörung ist noch ohne großen Krankheitswert (Geschwür, Herpes etc.) und besteht in der Regel erst seit einigen Wochen selten seit Jahren

**Erklärung:** Unsere Augen haben das einzige Schleimhautareal, welches ständig offen steht, dem Austrocknung droht..

Dann sticht es. Wir Augenärzte nennen es Fremdkörperreiz.

Ohne drüber nachzudenken, bewegt sich der Finger reflexartig auf den inneren Lidwinkel und entfernt auch noch den letzten Schleim.

Das Kratzgefühl will beseitigt werden! Man kann es beliebig fortführen und der Schleim im Auge bildet immer längere Fäden oder kristallisiert sich aus. Das System gerät aus dem Gleichgewicht. Beispiel: Wenn wir immerzu in der Nase bohren, können wir diese gereizte Stelle letztendlich nicht mehr „in Ruhe“ lassen.

**Mein Tipp:** Schleim im Auge lassen!

Also: Hände weg von der Augenschleimhaut!

Bis zur Hautgrenze werden Irritationen vertragen.

Lieber mal, als Ersatzhandlung an die (eigene) Nase fassen, von außen! oder mit der flachen Hand mal das Gesicht abstreifen. Bei Stress, Anspannung und Müdigkeit macht sich der Körper gern bemerkbar, wenn es ihm reicht. Man fühlt sich! .....Dies ist eine sinnvolle Einrichtung.

Eine oft fehlende Korrektur bei EDV Arbeit lässt eine Anspannung

der Lidränder, verbunden mit einer Verengung oder Verstopfung der vielen kleinen Ausführungsgänge (Meibom-drüsenausgangs-obstruktion), entstehen.

Hilfreich ist eine **Lidmassage** 1x/Woche, bitte nicht täglich: Die Fäuste geballt, Augen schließen, so liegen die Lidkanten übereinander. Nun drückt der untere Zeigefingerknochen mit massage-ähnlichen Schaukelbewegungen unterhalb des Augapfels in die Augenhöhle. Hierbei entstehen Lichtbilder und ein leichter Schwindel. Wenn es schmerzt, machen Sie es falsch. Die Maßnahme soll entspannend wirken.

Also: Lassen Sie es tränen. Häufiges Blinzeln verteilt die Tränen auf der Augenoberfläche, damit das Auge geschmiert bleibt! Wischen, Tupfen und Taschentücher sind ungünstig, bzw. bis zum Lidrand im Hautbereich ist das Entfernen der Kullertränen erlaubt nicht mit dem Taschentuch Feuchtigkeit aus dem Auge saugen! Erklären Sie Ihre Augenregion zur **feuchten Zone.** Bei unerträglichem Gefühl von Unreinheit mit einem gut-warm-feuchten Tupfer die Lidkanten abrubbeln, wie Zähne putzen, mit etwas Druck und Ausdauer. Dabei wird das Lid ein wenig gedehnt, um die salzigen, oder talgigen Partikel auch aus den Falten zu entfernen, höchstens 2-3x/die, aber nur im Hautbereich! Das hilft auch bei juckendem Ekzem und Blepharitis