



## Gesundheitstipps für die Augen

### Kamillenkompresse

Bei entzündeten Augen und allergischen Reizungen helfen Auflagen mit Kamillentee.

**Anwendung** 1 Esslöffel Kamillenblüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und ungefähr 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen (am besten mit einem Filter, damit der Tee auch völlig klar wird), zwei Mullkompresse damit tränken und auf die geschlossenen Augen legen. Damit der Wirkstoff von den Augen besser aufgenommen wird, geben sie dem Tee eine Prise Salz dazu.

### Kneippsche Augendusche

Sie fördert die Durchblutung der vorderen Augapartie und hilft so, die Augen zu beleben.

**Anwendung** Schwappen Sie morgens mit beiden Händen etwa 10 bis 15 mal bei laufendem Wasser zunächst lauwarmes, später kaltes Wasser an Ihre geschlossenen Augen. Danach tupfen Sie Ihre Augen sanft mit einem weichen Handtuch ab. Am Abend wiederholen Sie das Ganze, jedoch beginnen Sie mit kaltem Wasser und beenden die Augendusche mit lauwarmem Wasser.

### Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne enthalten alle wichtigen Vitamine, die Ihre Augen benötigen, um gesund und strahlend zu bleiben.

Es genügt schon eine Handvoll geschälte Kerne täglich zu knabbern.