**Leute um die 50....**

wollen ungern Brille tragen. Sehen noch ausreichend!

Die Augenüberlastung führt zum Krankheitsgefühl wie Wundgefühl und Blendungsempfindlichkeit. Eine allgemeine Überlastung kann sich zusätzlich negativ auswirken. Eine ernsthafte Erkrankung ist oft nicht zu befürchten aber die zeitweise lästigen Beschwerden können beängstigen.

Aber...

 “Mit engen Schuhen bekommen wir rote Füße“

 so sollten „wunde Augen“ auch eine bequeme Brille tragen?

Oft halten wir uns „in Räumen“ auf und schauen dabei nicht aus dem Fenster!

Unser Blick ist in die Nähe gerichtet, **nicht nur beim Lesen.**

Das Auge ist angespannt. Die Lid-kante hat viele kleine Kanälchen,

die sich verengen und können folglich verstopfen.

 Das Auge wird nicht mehr geschmiert, läuft trocken, drückt, sticht und ist dann *blendungsempfindlich.*

 Am Morgen bekommen wir die Augen nicht auf und abends möchten wir sie schließen, bevor wir müde sind.

Und als Not-Reaktion kann es tränen: “die Notdusche“ als hilfreicher Tränen-Reflex......

 Jeder entscheidet, was ihm lästiger ist:

„Entweder Brille auf die Nase, zumindest, wenn wir uns im Räumen aufhalten oder wir bekommen wunde Augen!“

Manchmal sind die Beschwerden auch nur einseitig.

Wenn keine Brille gewünscht wird, empfehle ich

natürlich Pflegegel und Augensalbe

oder Tropfen?

 bis der Brillenwunsch gereift ist...