Augenblick.acd
Das Patientenmagazin
Augen Centrum Dreiländereck

Trockenes Auge? Ein Lächeln hilft!

Das „Trockene Auge“ ist weit verbreitet – viele Menschen leiden unter Rötungen, Fremdkörpergefühl oder verschwommenem Sehen. Normalerweise greift man zu befeuchtenden Augentropfen, oft mit Hyaluronsäure. Doch eine aktuelle Studie aus China zeigt: Auch Lachen kann erstaunlich wirksam sein.



Teilnehmer/-innen, die acht Wochen lang täglich Lachübungen gemacht haben, berichteten von einer spürbaren Besserung ihrer Beschwerden – ähnlich wie jene, die regelmäßig Tropfen verwendeten. Lachen wirkt dabei nicht nur auf die Augen, sondern auch auf unser Wohlbefinden. Es reduziert Stress, fördert positive Gefühle und stabilisiert sogar den Tränenfilm.

Für den Alltag heißt das: Vergessen Sie nicht, sich Zeit für Freude zu nehmen. Ein guter Witz, ein Treffen mit Freunden oder eine kleine Lachübung zwischendurch kann Ihren Augen guttun.

Unser Tipp: Wenn Beschwerden trotz Tropfen und guter Laune anhalten, suchen Sie bitte ärztlichen Rat – wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ausgabe 2/2025

Dr. Stephan Kohnen, ACD, Brüsseler Ring 5a, 52074 Aachen
www.augen-acd.de, Tel.: 0241-96 10 96 00