

## **Aktuell - An alle Pollenallergiker**

Als geniale Anwendung bei Allergien, trockenen und juckenden Augen oder überanstrengte und müde Augen durch lange Computerarbeiten, bietet sich das

### **Kneipp'sche Augenbad an.**

Zur Durchführung verwendest du eine Schüssel mit frischem, kaltem Wasser (16 °C – 18 °C), tauchst mit geöffneten Augen ins Wasser ein und bewegst dabei die Augen mehrmals nach rechts und links und zwinkerst mit den Augenlidern. Anschließend streifst du das Wasser ab und „klimperst“ noch einige Male mit den Augenlidern. Diesen Vorgang kannst du täglich 2 bis 3mal hintereinander machen. Wenn du feststellst, dass es beim ersten Mal etwas brennt, lass dich nicht irritieren, es wird von Mal zu Mal besser, Keime, Staub und Schmutz werden entfernt und die Augen werden befeuchtet und erfrischt.

Nebenbei kann die Durchblutung der Nase bzw. Nasennebenhöhlen verbessert werden, was sich positiv auf das Immunsystem und bei verstopfter Nase auswirkt.

Vorsicht ist geboten bei grünem und grauem Star, ggf. erst nach Rücksprache mit dem Arzt anwenden.

