

# Müde Augen: Was gegen Augenringe wirklich hilft

Augenschatten, Tränensäcke und dunkle Ringe – an manchen Tagen kann man das Strahlen Ihrer Augen nur noch erahnen. Unsere Tipps helfen Ihnen, unliebsame Schwellungen zu bekämpfen.

23.03.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Wechseljahre, extremer Stress oder einfach nur Übermüdung – es gibt zahlreiche Gründe, die Ihren Augen Probleme bereiten können.

## **Gegen Tränensäcke**

Bilden sich unschöne Tränensäcke unter Ihren Augen, ist dies meist auf einen Lymphstau zurückzuführen. Es sammelt sich Flüssigkeit an, die nicht richtig abfließt. Hier hilft im Notfall eine professionelle Lymphdrainage, welche die Flüssigkeit in Bewegung bringt und die Augenpartie entspannt. Es gibt aber auch zur Reduzierung von Flüssigkeitsansammlungen spezielle Pflegeprodukte für die Augen.

## **Gegen Augenschatten**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/390>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Gegen dunkle Schatten und Ringe unter den Augen hilft ein altes Hausmittel: Brühen Sie Kamillentee auf, lassen Sie diesen abkühlen und tränken Sie ein kleines Handtuch damit. Lehnen Sie sich in entspannter Position zurück, legen sich die Kompresse auf die Augenpartie und lassen die beruhigende Kamille ein paar Minuten einwirken. Ebenso gut können mit kühlendem Gel gefüllte Masken helfen. Frisch aus dem Kühlschrank regen sie die Durchblutung an und sorgen für einen strahlenden Teint.

### **Wenn es schnell gehen muss**

Wenn Sie Ihre Augenschatten mit Schrecken morgens im Spiegel entdecken, aber partout keine Zeit für kühlende, abschwellende Maßnahmen haben, dann hilft nur noch ein: überschminken. Sie sollten daher immer einen Concealer in Ihrem Hautton griffbereit haben, mit dem Sie in diesem Fall das Schlimmste verbergen können. Make-up tut es manchmal auch schon.

**Fazit: Wenn Sie unter chronischen Augenschwellungen oder ständig dunkel unterlegten Augen leiden, sollten Sie einen Spezialisten aufsuchen und sich öfter zur professionellen Lymphdrainage begeben. Für die gelegentlichen Probleme reichen kühlende Masken, Augencremes und Concealer. Generell tun Sie Ihrem ganzen Körper aber auch besonders den Augen etwas Gutes, wenn Sie täglich mindestens zwei Liter trinken, am besten Wasser oder Kräutertee. Das fördert auch den Abbau von Schlacken und mindert Schwellungen der Augen.**

*Lesen Sie auch:*

*Wimpernpflege: für gesunde und schöne Wimpern*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/390>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-