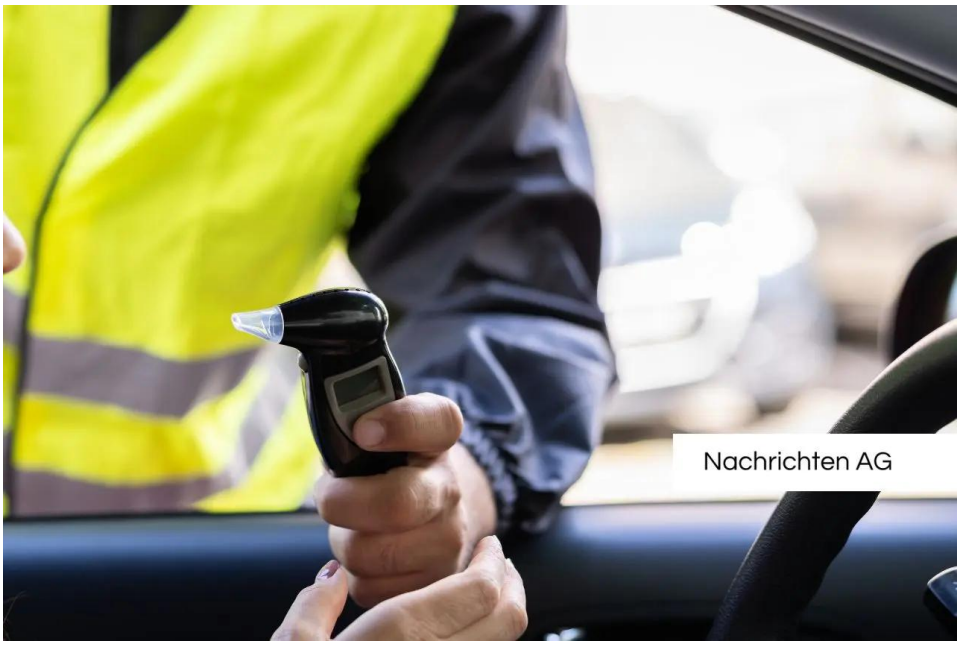
AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland
NACHRICHTEN AG
22. Februar 2025

Aufgeblasene Augen? Diese Tipps helfen sofort gegen Schwellungen!

Erfahren Sie, wie Severin Omniscius praktische Tipps gegen geschwollene Augen gibt und Alltagsfragen löst, gerade während der Faschingszeit.



Faschingszeit ist oft mit kürzeren Nächten und weniger Schlaf verbunden. Das Ergebnis sind häufig müde und geschwollene Augen. Severin Omniscius von KINZIG.NEWS bietet praktische Lösungen für dieses alltägliche Problem. Ein erfrischendes Hausmittel ist die Anwendung von eiskalten, in Schwarz- oder Grüntee getränkten Wattepads. Diese sollten für zehn Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt werden, um Schwellungen zu reduzieren und eine beruhigende Wirkung zu erzielen. Laut Omniscius ist dies eine einfache Methode, um nach einer durchzechten Nacht wieder frisch auszusehen und abzusehen, dass die Augenpartie nicht geschädigt wird.

Geschwollene Augen sind in der Regel harmlose

Wassereinlagerungen, die durch verschiedene Faktoren bedingt sein können. Zu den häufigsten Ursachen gehören Alkohol, Zigaretten, Schlafmangel und exzessive Bildschirmarbeit. Diese Informationen bestätigt auch die Webseite Amenita, die mehrere Hausmittel empfiehlt, um geschwollene Tränensäcke zu bekämpfen. Dabei wird hervorgerufen, dass Kälte eine abschwellende Wirkung hat. Verwendung von Quark oder Gurkenscheiben auf den Augen, sowie der sogenannte Teebeutel-Trick, bei dem abgekühlte Schwarz- oder Grüntee-Teebeutel auf die Augen gelegt werden, können hier hilfreich sein.

Ursachen und Hausmittel

Zusätzlich zu den genannten Faktoren sind Allergien, genetische Veranlagungen und ungesunde Lebensweise leichtere aber häufige Gründe für geschwollene Augen. Die Informationen von GesundFit erläutern weiter, dass die Symptome meist meist nicht auf ernsthafte Erkrankungen hindeuten, solange keine Rötungen, Juckreiz oder Schmerzen auftreten. In diesen Fällen könnten Entzündungen oder Allergien vorliegen, die ärztlich untersucht werden sollten.

Einigen einfachen Vorbeugemaßnahmen können helfen, geschwollene Augen zu vermeiden. Dazu gehört ausreichend Schlaf, das Trinken genügend Flüssigkeiten, um Wasseransammlungen zu verhindern, und ein moderater Alkoholkonsum. Darüber hinaus sind leichte Massagen unter den Augen empfehlenswert, um den Lymphfluss zu aktivieren und die Schwellungen zu verringern.

Make-up Tipps und Pflege

Werden geschwollene Augen zu einem chronischen Problem, können kosmetische Maßnahmen hilfreich sein. Laut Amenita sollte man dicke Concealer-Schichten vermeiden und stattdessen Wimperntusche oder Kajal verwenden, um die Augen weniger aufzufallen. Helles Rouge auf den Wangen und

auffälliger Lippenstift lenken zudem den Blick von der Augenpartie ab.

Letztlich ist ein gesunder Lebensstil sowohl für das allgemeine Wohlbefinden als auch zur Vorbeugung von geschwollenen Augen entscheidend. Regelmäßige Bewegung, viel Wasser und eine geregelte Nachtruhe sind die Grundlage für strahlende Augen und ein frisches Aussehen.

Details	
Quellen	• **kinzig.news** • **www.amenita.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net