

Tipps: Was hilft bei geschwollenen Augenlidern?

Kühlende Anwendungen

Kalte Kompressen oder Gurkenscheiben für 10-15 Minuten auf geschlossenen Lidern können Schwellungen reduzieren.

Gesunde Schlafgewohnheiten

Ausreichend Schlaf und eine leicht erhöhte Kopfposition beugen morgendlichen Schwellungen vor.

Allergien im Blick behalten

Bei allergischen Ursachen können antiallergische Augentropfen Linderung verschaffen.

Sanfte Lidpflege

Regelmäßige Reinigung der Lidränder unterstützt die Heilung bei gereizten oder entzündeten Lidern.

Kontaktlinsen bewusst tragen

Auf Hygiene achten und Tragezeiten einhalten, um Schwellungen und Infektionen vorzubeugen.

Salz- und Alkoholkonsum reduzieren

Weniger Salz und Alkohol helfen, Wassereinlagerungen und geschwollene Augenlider am Morgen zu vermeiden.

