

# ELLE

<http://www.elle.de/geschwollene-auge-das-hilft-dagegen-263808.html>

29.10.2015

---

## Nie wieder "Puffy Eyes": Das hilft gegen geschwollene Augen!

Verquollene Augen lassen dich müde aussehen. Diese effektiven Sofort-Maßnahmen lassen die Schwellungen unter deinen Augen einfach verschwinden.



[Pinterest](#)

© [instagram.com/angelcandices](https://www.instagram.com/angelcandices) Diese Tricks sorgen dafür, dass deine Augen genauso schön und klar aussehen wie die von Model Candice Swanepoel

Wir stehen morgens auf. Und dann das: Wir sehen nur einen Ausschnitt der Welt – weil unsere **Augen angeschwollen** sind. Eigentlich sind wir ausgeschlafen, sehen aber überhaupt nicht so aus... Warum nur? Und was tun?

### Puffy Eyes: Woher kommen sie?

"Die Haut unter den Augen gilt als sehr **empfindlich**, weil sie nur ganz dünn ist und wenig Talgdrüsen hat", erklärt die Münchner Dermatologin **Dr. Elisabeth Schuhmachers** ([www.hautarzt-schuhmachers.de](http://www.hautarzt-schuhmachers.de)) "Wichtig ist, erst einmal herauszufinden, was sich da unter dieser dünnen Haut staut. Meist handelt es sich um **Flüssigkeit**, dann sprechen wir von einem **Lymphödem**." Dies ist daran zu erkennen, dass es morgens oft stärker ausgeprägt ist – durch das Liegen staut sich die Flüssigkeit, die im Laufe des Tages wieder abfließt. Lymphödeme verändern sich also: "Das hängt auch ab von **Infektionen** und **Hormonschwankungen**, davon ob man zum Beispiel **Alkohol** getrunken oder **Salz** gegessen hat."

## **Puffy Eyes: Das hilft dagegen**

### **1. Vorsicht, Licht!**

Generell immer besonders auf **Sonnenschutz** achten! Die Haut unter den Augen ist extrem **empfindlich** – und braucht darum auch im Winter einen hohen **Lichtschutzfaktor**. Außerdem eine große Sonnenbrille tragen. Aber möglichst ein Brillenmodell wählen, das von der Nase abgestützt wird. Damit der Brillenrand nicht aufliegt und wiederum für eine Stauung sorgt.

### **2. Du siehst, was du isst..**

Treten die **Schwellungen** regelmäßig auf, ist es sinnvoll, die **Niere** kontrollieren zu lassen. Und immer auf die **Ernährung** achten: Salz (auch in Sojasauce zum Beispiel) speichert Wasser. Wenn man aber mal zu salzig gegessen hat, hilft z.B. Brennesseltee [www.brennesseltee.net](http://www.brennesseltee.net)

### **3. Cool down**

Eine Möglichkeit, die **Schwellungen** zu **reduzieren**, sind in milden, grünen Tee getränkte Wattepad, die kurz ins Eisfach und dann auf die Augen gelegt werden. Oder eine Vliesmaske verwenden, z.B. die Grün-Tee Maske von Princess Skincare [www.princess-skincare.at](http://www.princess-skincare.at). Vor Gebrauch in den Kühlschrank legen.

### **4. Produkte, die helfen:**

Die Lyphmgefäßsituation unter den Augen ist nicht besonders günstig. Von Teoxane gibt es darum eine **Augencreme** "Teoxane RHA Advanced Eyes Contour" in der Substanzen enthalten sind, die die **Lyphmgefäßbildung anregen** sollen [teoxane-cosmetic.de](http://teoxane-cosmetic.de). Und **Vitamin-C-Seren** kurbeln die Kollagenproduktion an, z.B. "Serum 10" von SkinCeuticals [www.skinceuticals.de](http://www.skinceuticals.de).

### **5. Wie von Zauberhand...**

Eine **Lyphmdrainage** wirkt auch entstauend. Dafür entweder einen Termin bei der Kosmetikerin ausmachen. Oder ruhig auch selber mal probieren. Wichtig dabei: mit sanften, streichenden, kreisenden Bewegungen den Fluss der Lymphe anregen. Und zwar beginnend unterhalb des inneren Augenwinkels dann weiter in Richtung Schläfe. Zuerst den Hauptlyphenweg öffnen, um den Abfluss zu verbessern. [Dieses Video](#) zeigt, wie es funktioniert!

### **6. Manuelle Therapie:**

Tauchen **Lyphmödeme** immer wieder auf, oder bleiben sie, "leiert" die Haut mit der Zeit ein wenig aus. Es gibt ein neues Gerät, was da hilft. Mit dem "**Dermakey**" streicht man über die Haut und das Gerät sendet dabei **Elektroimpulse**, auf die der Körper reagiert. Diese Biofeedback-Methode regt die Funktionen der Haut an und hilft ihr, sich selbst zu **regenerieren**. Für die Medizin-Technik entwickelt, funktioniert dieses Scenar-System auch sichtbar im kosmetischen Bereich. Entweder bei der Kosmetikerin einen Termin vereinbaren, die "Dermakey" verwendet oder ein Gerät bestellen. Mehr unter: [www.keyserie.com](http://www.keyserie.com)

### **7. Laser**

Um die **Hautqualität** generell zu **verbessern**, ist **Lasern** auch ein sehr gute Methode. Denn je **straffer** die Haut, desto mehr Kraft hat sie, die Flüssigkeit zurückzudrängen. Mit einem CO2 Fraxel wird die Hautpartie unter den Augen gelasert. Für ein bis zwei Wochen bilden sich Krüstchen und Rötungen. Dann aber hat die Haut wieder neue Kraft!