

Klimaanlagen haben Tücken

Dr. Georg Gerten gibt Tipps, wie man trockenen Augen vorbeugen kann

Klimaanlagen sind Segen und Fluch zugleich. Sie sorgen zwar gerade jetzt im Sommer für angenehme Raumtemperaturen, für die Augen können sie allerdings Stress pur bedeuten. Denn häufig ist die Luft aus Klimaanlagen einfach zu trocken. Die Folge: Die Augen trocknen aus, brennen, jucken und röten sich. Bei längeren Reizungen können Bindehaut- und Lidkantenentzündungen entstehen.

»Das ist nicht nur schmerzhaft und lästig, sondern kann im schlimmsten Fall sogar zu Dauerschäden wie Vernarbungen an der Hornhaut führen«, warnt Dr. Georg Gerten von der Augenklinik am Neumarkt in Köln. Wer mit dem »Sicca-Syndrom« (lateinisch siccus: trocken) zu kämpfen hat, befindet sich in bester Gesellschaft: Bis zu zwölf Millionen Deutsche leiden Schätzungen zufolge daran.

Mit einigen einfachen Maßnahmen kann man allerdings dazu beitragen, dass der Flüssigkeitsfilm auf dem Auge intakt bleibt. Liegt bereits eine Benetzungsstörung vor, helfen rezeptfreie Tränenersatzmittel aus der Apotheke, die ins Auge geträufelt werden. »Tränenersatzmittel wirken wie künstliche Tränen und unterstützen den eigenen instabilen Tränenfilm«, erläutert der Augen-Experte. »Häufig machen sich Patienten Gedanken, dass sich dadurch die eigene Tränenproduktion weiter verringern könnte. Diese Sorge ist unbegründet, solche Mittel können nicht zu oft angewendet werden. Je nach Bedarf kann drei Mal täglich oder bei sehr trockenen Augen auch alle 30 Minuten geträufelt werden, auch über lange Zeiträume hinweg«. Gerade auf Langstre-



Heute schon geblinzelt? Wer am Computer arbeitet, sollte dies häufiger tun, um das Auge zu benetzen.

ckenflügen sind Tränenersatzmittel sehr hilfreich, da in den Jets oft eine sehr geringe Luftfeuchtigkeit von nur fünf bis zehn Prozent herrscht. Auch Kontaktlinsenträger können diese in der Regel bedenkenlos anwenden.

Gegen trockene Augen kann Omega-III-Fettsäure helfen, die über die Nahrung aufgenommen wird. Sie ist in Fischöl oder Leinöl enthalten. Einziger Haken: Das besonders reichhaltige und wirksame Fischöl lässt den Körper nach einigen Tagen unangenehm nach Fisch rie-

chen.

Für eine gute Schleimhautregeneration empfiehlt Dr. Gerten zudem, täglich zwei bis drei Liter am Tag zu trinken, bei der Arbeit in klimatisierten Räumen darf es sogar noch mehr sein. Wer am Computer arbeitet, sollte darauf achten, ausreichend oft zu blinzeln. Denn durch das Starren auf den Bildschirm verringert sich die Lidschlagfrequenz, das Auge wird weniger benetzt. Kurze Entspannungspausen helfen den Augen, indem man sie beim Telefonieren oder Nachdenken

für einen Moment schließt. Die Tränenausschwemmung kann durch Augenrollen gefördert werden. Auch beim Gähnen werden die Augen befeuchtet. Ein abendlicher Spaziergang im Wald ist aufgrund der relativ hohen Luftfeuchtigkeit eine Wohltat für die Augen. Beim Joggen werden zusätzlich die Schweiß- und Talgdrüsen und damit auch die Tränenproduktion angeregt.

Dagegen warnt der Experte vor Ventilatoren auf dem Schreibtisch sowie vor voll aufgedrehten Gebläsen im Auto, die durch ihren starken Luftzug das Auge besonders austrocknen. Falls all diese Maßnahmen nicht ausreichen, rät Dr. Gerten zu kleinen Silikon-Pfropfen, so genannte Punctum Plugs, die verhindern, dass die Tränenflüssigkeit abfließt. »Punctum Plugs funktionieren wie winzige Stöpsel, die einen der beiden zum Tränensack führenden Kanäle verschließen. Der zweite Kanal bleibt offen, sodass nicht zu viel Flüssigkeit entstehen kann.« Während eines ambulanten Eingriffs werden die Plugs innerhalb weniger Sekunden von einem Augenarzt eingesetzt – sie lassen sich bei Bedarf problemlos wieder entfernen. Für sehr hartnäckige Fälle gibt es zudem Augentropfen mit dem Wirkstoff Cyclosporin A, die die Tränenproduktion anregen. Bisher ist dieses Medikament allerdings nur in den USA zugelassen und muss in Deutschland über eine internationale Apotheke bestellt werden, was es sehr teuer macht.

Grundsätzlich sollte bei länger andauernden Beschwerden in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden, denn trockene Augen können auch im Rahmen einer Allgemeinerkrankung auftreten wie zum Beispiel Schilddrüsenerkrankungen.



www.augenportal.de