

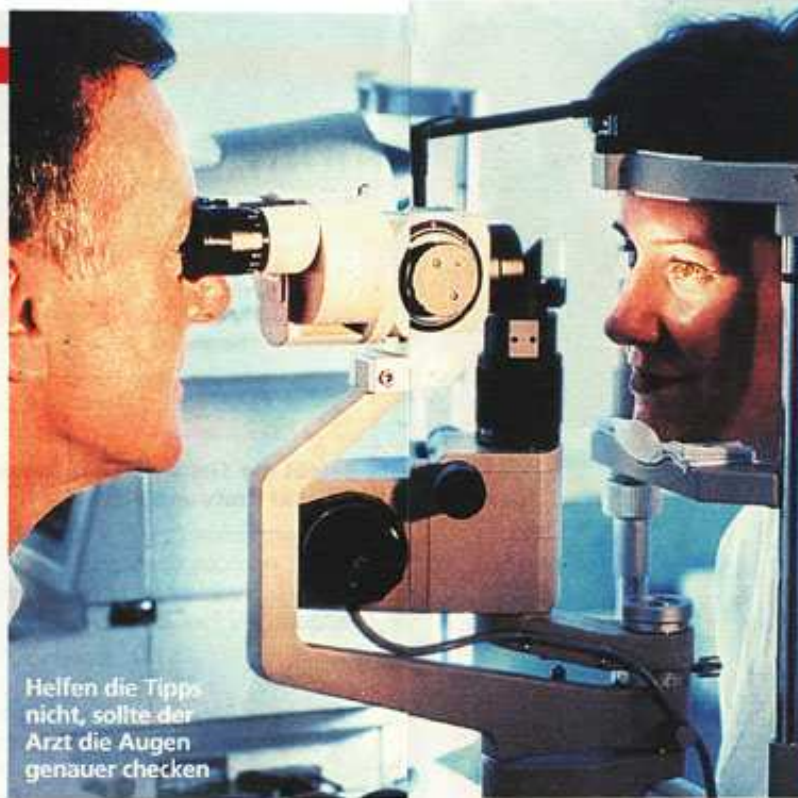
Brennen, nervtötendes Jucken, Lichtempfindlichkeit oder das unangenehme Gefühl, als wäre ein Fremdkörper im Auge: das alles sind Symptome des „Sicca-Syndroms“ (lat. siccus: trocken). Ein weit verbreitetes Problem: Bis zu 12 Millionen Deutsche leiden an gereizten, trockenen Augen.

Besonders im Sommer leidet der Tränenfilm

Ausgelöst wird das Phänomen meistens durch zu viel Sonnenstrahlung, trockene Klimaanlage-Luft, Kontaktlinsen oder Medikamente wie Beta-Blocker. Aber auch stundenlanges Starren auf den PC-Bildschirm oder Östrogenmangel in den Wechseljahren sind mögliche Ursachen. Die Konsequenz ist immer die gleiche: Im Auge wird zu wenig Tränenflüssigkeit produziert bzw. die Zusammensetzung des Tränenfilms verändert sich, er reißt auf, die Verdunstung erhöht sich, das Auge wird noch trockener. Mit den folgenden Tipps unterbrechen Sie den Teufelskreis.

■ **Kräftig gähnen** Ein großartiger Blitz-Trick, denn das Gähnen spannt die gesamte Muskulatur rund um die Augen erst kräftig an und entspannt sie dann wieder. Tränenflüssigkeit tritt aus, die sich durch den Lidschlag leicht verteilt und das Auge befeuchtet.

■ **Bewusstes Kreisen** Empfehlenswertes Mini-Work-out für alle, die viel am Bildschirm oder in klimatisierten Räumen arbeiten: Augen



Helfen die Tipps nicht, sollte der Arzt die Augen genauer checken

Kräftiges Gähnen regt den Tränenfluss an

Tolle SOS-Tipps bei gereizten Augen

im Uhrzeigersinn kreisen lassen, schließen, dann in die andere Richtung wiederholen. Zwischendurch immer wieder zu blinzeln, wirkt ebenfalls Wunder.

■ **Palmieren** Die Übung können Sie auch zur Tiefenentspannung nutzen: Hände leicht gewölbt über die geschlossenen Augen legen, ohne die Lider zu berühren. Nun

drei Minuten auf die Dunkelheit konzentrieren. Atmen Sie ruhig, versuchen Sie, an nichts zu denken. Das befeuchtet die Augen, entspannt Nerven und Muskeln.

■ **Massage** Legen Sie die Mittelfinger auf die Stirnmitte. Massieren Sie die Stirn mit kreisenden Bewegungen in Richtung Schläfen bis zu den Ohrfläppchen.

■ **Viel trinken** Ausreichend Flüssigkeit ist das A & O für alle Körperprozesse. Zwei bis drei Liter pro Tag bewahren uns vor Austrocknung.

■ **Fette** Der Fettsfilm der Tränenschicht liebt Omega-3- sowie Omega-6-Fettsäuren. Sie stecken in fettem Fisch (Lachs, Makrele), Leinöl oder Sehschutz-Kapseln (z. B. von Doppelherz).

■ **Kunst-Tränen** Eine Benetzungsstörung kann mit Tränenersatz-Tropfen behandelt werden (z. B. Optive; Bepanthen Augentropfen). Dr. Georg Gerten, Augenklinik am Neumarkt in Köln: „Sie wirken wie künstliche Tränen und unterstützen den Tränenfilm. Häufig machen sich Patienten Gedanken, dass sich dann die eigene Tränenproduktion weiter verringert. Eine unbegründete Sorge. Bei trockenen Augen können sie alle 30 Minuten träufeln.“

■ **Feuchter Umschlag** Sind die Augen gereizt, lindert ein feuchter Waschlappen Jucken und Brennen. Vorsicht: Nicht mit Kamillentee spülen, das trocknet zusätzlich aus. Verklebt Augensekret die Lider, deutet das auf eine Entzündung hin. Nicht reiben – und baldmöglichst zum Arzt gehen.

■ **Sonnenbrille** Die Augen brauchen Schutz vor der Sonne. Die Gläser der Sonnenbrille sollten mindestens 99 Prozent der UV-Strahlen absorbieren und möglichst groß sein bzw. seitlich schützen.



KURZ-INFO

➔ **Wann muss ich zum Arzt?** Wenn die Beschwerden anhalten und sich trotz Blinzeln, Massage & Co. keine Besserung einstellt. Es könnten Medikamente oder eine ernste Erkrankung der Schilddrüse bzw. Diabetes dahinterstecken.

➔ BUCHTIPP

„Glaukom – mehr als ein Augenleiden: Handbuch für Ärzte und Patienten“ von Prof. Ilse Stempel. Verlag im Kilian, 32 Euro



Pflanzen-Medizin

Augentrost (Euphrasia) wirkt entzündungshemmend, antimikrobiell, lindert Brennen und Jucken. Als Kraut für Umschläge oder in Tropfenform (Apotheke).

