

# Was tun bei trockenen AUGEN?

Etwa jeder fünfte Patient, der einen Augenarzt aufsucht, kommt wegen trockener Augen. Die häufigsten Ursachen sind jedoch nicht krankhafte Veränderungen am Auge, sondern Umweltfaktoren

Einige Stunden am PC gearbeitet, und die Augen sind gerötet und brennen. Jeder Lidschlag fühlt sich an, als ob Sandkörner über die Hornhaut schleifen. Durch die ständige Reizung fangen die Augen an zu tränen. Diese Anzeichen sind typisch für das „Trockene-Augen-Syndrom“. Am häufigsten tritt es bei den 40- bis 60-Jährigen auf. 86 Prozent davon sind Frauen. Was man dagegen tun kann, erklärt Dr. Omid Kermani, ärztlicher Leiter der Augenklinik am Neumarkt in Köln.

## URSACHEN

- **Störung im Aufbau des Tränenfilms** Sie kann durch trockene Raumluft, Tabakrauch, Autoabgase, bestimmte Medikamente, Duftstoffe in Kosmetika, Schadstoffe am Arbeitsplatz, Hormonumstellung in den Wechseljahren oder Vitamin-A-Mangel hervorgerufen werden.
- **Austrocknung bei Bildschirmarbeit** Das konzentrierte Arbeiten am Monitor führt dazu, dass die Frequenz des Lidschlags abnimmt und dadurch der Tränenfilm austrocknet. Kontaktlinsen beschleunigen die Verdunstung weiter.
- **Verminderte Tränenproduktion** Sie wird durch Autoimmunerkrankungen wie Rheuma oder Schilddrüsenerkrankungen ausgelöst. Stimmt die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit nicht, kann kein intakter Schutzfilm auf der Hornhaut entstehen. Hornhaut und Bindehaut trocknen aus, obwohl die Tränen fließen. Die Fol-

ge: Die Lider gleiten nicht mehr reibungslos, die Augen brennen, und es entsteht ein Fremdkörpergefühl. Weil die Hornhaut nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird, versucht der Körper, den Mangel über die Bindehaut auszugleichen. Sie wird stärker durchblutet und rötet sich. – Bei trockenen Augen sollte man einen Augenarzt aufsuchen, weil es im Einzelfall zu Dauerschäden bis hin zur Erblindung kommen kann.

## BEHANDLUNGEN

- **Tränenersatzmittel** Diese unterstützen den eigenen, instabilen Tränenfilm. Sie enthalten nur pflegende Substanzen für die Augenoberfläche. Deshalb ist die Befürchtung, eine häufige Anwendung könne schaden, völlig unbegründet. Im Gegenteil: Meist werden sie zu selten angewendet. Aber: Tränenersatzmittel dürfen nicht mit so genannten „Weißmachern“ verwechselt werden. Diese Augentropfen können die Symptome sogar noch verschlimmern.
- **Verschluss des Tränenkanals** Zusätzlich zu den Tränenersatzmitteln kann man bei sehr trockenem Auge das untere Tränenpünktchen mit einem kleinen Silikonpfropfen verschließen und dadurch das Abfließen der Tränen in den Tränenkanal zur Nase verzögern. Diese so genannten Punctum Plugs können mehrere Monate im Tränenpünktchen verbleiben. Ein „Überlaufen“ des Auges tritt nicht ein, da der zweite Eingang zum Tränenkanal, das obere Tränenpünktchen, offen bleibt.
- **Entzündungshemmung** Hat sich die Lidkante bereits entzündet, muss zuerst diese Reizung mit entzündungshemmenden Mitteln behandelt werden. Besteht trotzdem noch eine Tränenfilmstörung, kann der Arzt zu Tränenersatzmitteln raten.

## VORBEUGUNG

- **Frische Luft** Nutzen Sie jede Gelegenheit für einen Spaziergang im Freien. Die Luft in geheizten oder klimatisierten Räumen enthält häufig nur eine Luftfeuchtigkeit von etwa 20–40 Prozent. In der freien Natur sind es meist über 80 Prozent. Wer mit Bus oder Bahn zur Arbeit fährt, sollte so oft wie



FOTOS: PICTUREPRESS/STONEHOUSE

möglich eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen. Nach einem langen Bürotag ist ein Spaziergang im Park auch für Ihre Augen megaentspannend.

- **Joggen** Dabei wird zusätzlich die Sekretion der Schweiß- und Talgdrüsen und somit auch die Tränenproduktion angeregt. Wer Probleme mit den Gelenken hat: Auch schnelles Walken unterstützt die Bildung von Tränenflüssigkeit.
- **Nicht rauchen** Für Patienten mit trockenen Augen ist Zigarettenrauch besonders schädlich, weil er zu einer zusätzlichen Reizung führt. Das Auge auf der Seite, auf welcher die Zigarette gehalten wird, ist in der Regel stärker von Brennen und Trockenheit betroffen als das andere.
- **Ernährung** Gesunde Augen brauchen eine vitaminreiche Kost. Deshalb sollten Sie täglich Obst und Gemüse essen. Für eine gute Schleimhautre-

generation ist wichtig, dass Sie genug trinken: Wenn Sie in einem Raum mit Klimaanlage arbeiten, sollten es 2 bis 3 Liter pro Tag sein. Kaffee und Tee dürfen nicht mitgerechnet werden, weil sie die Wasserausscheidung stark anregen. Damit Sie das Trinken nicht vergessen: Nehmen Sie eine große Flasche Mineralwasser mit ins Büro, und stellen Sie sie gut sichtbar auf.

- **Entspannung** Am PC, beim Lesen oder Autofahren blinzeln wir nur halb so oft wie z. B. während eines Gesprächs. Kommt noch die Klimaanlage dazu, ist es dringend notwendig, das Auge zwischendurch zu entspannen. Gewöhnen Sie sich an, beim Telefonieren oder Nachdenken die Augen für einen Moment zu schließen. Oder lassen Sie den Blick aus dem Fenster in die Ferne schweifen. Kleben Sie sich einen Zettel auf den Bildschirm oder das Telefon: Blinzeln nicht vergessen! Reicht dieses Memo nicht, können Sie den Tränenfilm durch Tränenersatzmittel unterstützen.