

Die Augen kratzen, brennen und tränen. Sie sind müde, trocken und gerötet. Vor allem in der kalten Jahreszeit plagen sich immer mehr Menschen mit diesen Augenreizungen und dem typischen »Sandkorngefühl«. Die Ursachen sind vielfältig und müssen erst von einem Augenarzt geklärt werden. Hat er die Diagnose gestellt, können die Beschwerden mit einer gezielten Therapie durch Augentropfen erfolgreich behandelt werden.

Von Andrea Huber

Volkskrankheit Trockenes Auge

Der Tränenfilm des Auges besteht aus drei Schichten (wässrig, fettig und schleimhaltig) und wird durch den Lidschlag über die Augenoberfläche verteilt. Er schützt sie vor dem Austrocknen, vor Bakterien und Staub. Nur wenn die drei Schichten des Tränenfilms in der richtigen Zusammensetzung und ausreichenden Menge abgegeben werden, ist ein optimaler Schutz möglich. Wird eine dieser drei Schichten in der falschen Menge abgegeben oder fehlt sie gar, kommt es zu einer Benetzungsstörung der Augenoberfläche.

Trocken – trotz aller Tränen

Viele Menschen sind zunächst irritiert, dass Sie ein Trockenes Auge haben sollen, obwohl ihre Augen doch ständig tränen. Man unterscheidet hier, ob zu wenig Tränen gebildet werden oder ob die Tränen von schlechter Qualität sind. Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Tränen:

► Konstante Tränen haben ein ausgewogenes Verhältnis der drei Schichten. Sie werden ständig gebildet und befeuchten die

Augenoberfläche. Es kann jedoch vorkommen, dass von den konstanten Tränen zu wenig gebildet werden. Die Augenoberfläche wird dann nicht mehr mit ausreichendem Tränenfilm benetzt.

► Reflextränen werden bei einer Augenreizung gebildet. Ist die Augenoberfläche zu trocken oder wird sie durch Wind, Staub oder zu helles Licht gereizt, bildet das Auge umso mehr Tränen, um der Reizung entgegenzuwirken. Deshalb tränen die Augen oft, auch wenn die eigentliche Erkrankung ein Trockenes Auge ist. Reflextränen besitzen

Richtige Diagnose

Es gibt viele Ursachen für eine mangelnde Benetzung des Auges mit Tränenfilm. Die Beschwerden können als Begleiterkrankung oder als Folge einer Reizung auftreten:

- Durch die Hormonumstellung bei Frauen in den Wechseljahren.
- Durch Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, rheumatische Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen).
- Durch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. bei Antidepressiva oder einigen Allergiemedikamenten kann sich über

Beim Augenarzt wird überprüft, ob die Trockenheit der Augen auf eine Augenerkrankung zurückgeht.



nicht dieselbe Qualität wie konstante Tränen. Sie haben kein ausgewogenes Verhältnis der drei Schichten und versorgen deshalb die Augenoberfläche nicht optimal.

längere Zeit die Zusammensetzung des Tränenfilms verändern).

► Durch Heizungsluft oder Klimaanlage (trockene Luft trocknet die Augenoberfläche aus).



CHECKLISTE: HABE ICH EIN TROCKENES AUGE?

- Kratzen, Brennen, Reiben
- Sandkorngefühl, Druckgefühl, Fremdkörpergefühl
- Gerötete und/oder tränende Augen
- Verschwommenes Sehen, das beim Blinzeln wieder besser wird
- Müde Augen
- Schwellung der Augenlider
- Blendung, Lichtscheu

Wenn eine oder mehrere dieser Beschwerden auftreten, kann es sein, dass Sie ein trockenes Auge haben. Sie sollten dann einen Augenarzt aufsuchen.

- ▶ Durch längeres Lesen oder längere Computerarbeit (beim »Hineinstarren« unterdrückt man unbewusst den Lidschlag, wodurch weniger Tränenflüssigkeit verteilt werden kann).
- ▶ Als Folge einer Entzündung der Augenlidränder.

Untersuchung beim Augenarzt

Um Beschwerden erfolgreich zu behandeln, muss der Augenarzt erst die Ursache herausfinden. Er kann mit einem speziellen Mikroskop (Spaltlampe) die Augenoberfläche und die einzelnen Abschnitte des Auges beurteilen. Zudem kann er die Menge und Zusammensetzung des Tränenfilms untersuchen. Beim Schirmer-Test wird ein Filterpapierstreifen ins Augenlid eingehängt, der die Menge der Tränenflüssigkeit angibt.

Wirkungsvolle Therapie

»Ich habe schon alles ausprobiert – nichts hilft!« Geht es Ihnen auch so? Oft wird das Thema trockenes Auge leichtfertig abgetan, und es werden einfach Augentropfen zur Befeuchtung der Augenoberfläche verschrieben. In den meisten Fällen steckt aber mehr dahinter als nur eine Trockenheit der Augen. Erst wenn die Ursache feststeht und

das Problem erkannt ist, kann eine gezielte Therapie gestartet werden. Der Erfolg der Behandlung ist immer von der richtigen Diagnose und der individuellen Therapie des Einzelnen abhängig.

Tropfen, Gel, Salbe, Spray – was hilft am besten?

Damit Betroffene im Alltag möglichst wenig beeinträchtigt werden, ist tagsüber die Anwendung von Augentropfen zu empfehlen. Salben und Gels verschleiern für kurze Zeit die Sicht und sind durch ihre zähe Konsistenz besonders gut für abends und vor dem Zu-Bett-Gehen geeignet. Für junge aktive Patienten, die keine Augentropfen vertragen oder aus beruflichen Gründen nicht benutzen dürfen (Piloten), gibt es neue Augensprays, die auf das Augenlid gesprüht und einmassiert werden.

Foto: Berufsverband der Augenärzte BVA



Schirmer-Test zur Überprüfung der Tränenproduktionsmenge.

Damit Ihre Beschwerden gezielt behandelt werden und der gewünschte Therapieerfolg eintritt, ist es äußerst wichtig, dass Sie zusammen mit Ihrem Augenarzt besprechen, welche Medikamente für Sie sinnvoll sind. Bitte starten Sie keine Selbstversuche, sondern lassen Sie sich von Fachkräften beraten!

Infomaterial gibt es auf der Website des Berufsverbandes für Augenärzte: www.augeninfo.de



WAS KANN ICH NOCH TUN, AUSSER TROPFEN ZU NEHMEN?

- Trockene Räume (Heizungsluft) meiden, bzw. oft und gut lüften.
- Die Augen mit einer Sonnenbrille vor Wind, Kälte und Sonnenlicht schützen.
- Beim Lesen oder Fernsehen absichtlich häufiger blinzeln, nicht »starren«, denn sonst wird der Lidschlag unbewusst unterdrückt.

Crosmin® Granatapfel



mit
Lycopin
+ Selen

Stoffwechsel- aktivator Granatapfel

Neue Kraft für die Gesundheit

- stärkt die Abwehrkräfte
- unterstützt Herz und Kreislauf
- verjüngt die Zellen

Höchste Qualität
aus der Apotheke!



Ein in Deutschland
hergestelltes Produkt.

Reich an Polyphenolen.
Hohe Ferment-Bioaktivität.

Crosmin® Granatapfel – mit Granatapfelsaft-Extrakt *pg116*. Glutenfrei, lactosefrei, frei von Konservierungsstoffen. **Exklusiv in der Apotheke.** Packungen mit 60, 120 und 180 Kapseln. **QUIRIS® Healthcare**, 33334 Gütersloh. CG 07.9

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:

0 800 .0 78 47 47

www.crosmin.de