

«Sandig» fühlt es sich an, wenn die Tränenflüssigkeit die Hornhaut nicht mehr ausreichend benetzt. Vom trockenen Auge sind vorwiegend Büroangestellte betroffen. Abhilfe bringt oft schon ein Klimawechsel.

Jürg Lendenmann

Trockenes Auge

Hauptursachen: Klima und Computer

Bild: Jürg Lendenmann



Thomas Mächler, eidg. dipl. Augenoptiker SBAO, ist Kontaktlinsenspezialist bei Götte AG in Zürich. Eines seiner Spezialgebiete ist der Tränenfilm.

Das trockene Auge, auch Sicca- oder Dry-Eye-Syndrom genannt, ist eine der häufigsten Augenleiden. Erste Anlaufstellen für Betroffene sind nicht nur Arztpraxen, sondern auch Fachpersonen in Apotheken, Drogerien und Optikergeschäften.

«Für die Personen fühlt sich das trockene Auge «sandig» an; sagt Augenoptiker Thomas Mächler. «Beim Blinzeln gleitet das Oberlid nicht richtig, in extremen Fällen kann das Auge gar verkleben.» Betroffene können auch über Lichtempfindlichkeit, müde Augen oder verschwommenes Sehen klagen.

Es kommt nicht nur auf die Menge an

«Nicht nur ein Zuwenig an Tränenflüssigkeit kann ein trockenes Auge verursachen; auch wenn die Tränenflüssigkeit nicht ideal zusammengesetzt ist, wird das Auge ungenügend mit Feuchtigkeit versorgt.» Thomas Mächler, der während seiner Ausbildung intensive Studien mit Tränenflüssigkeit durchgeführt hat, erklärt: «Der Tränenfilm besteht nicht nur aus Wasser und Eiweiss; er enthält auch Sauerstoff und Mineralstoffe, die wichtig sind für die Ernährung der Hornhaut. Ebenso wichtig sind Öle und Schleimstoffe, denn diese Lipide üben eine Deckelfunktion aus: Öl

vermischt sich nur schlecht mit Wasser, wie wir beispielsweise beim Herstellen einer Salatsauce beobachten können. Wie bei der Salatsauce schwimmen auch bei der Tränenflüssigkeit die öligen Bestandteile obenauf – mit dem Effekt, dass das darunter liegende Wasser nicht so schnell verdunsten kann.»

Mannigfache Funktionen

Lipide wirken auch als Schmierstoffe; sie setzen die Reibung zwischen Lid und Hornhaut herab und ermöglichen ein leichtes Blinzeln, mit dem die Tränenflüssigkeit über die ganze Hornhaut verteilt wird.

Der Hornhaut kommt eine Schutzfunktion zu: «Das Gewebe ist schmerzempfindlich und wir reagieren sofort, wenn sie etwas berührt. Gelangt ein Fremd-

körper ins Auge, helfen Tränenfilm und die Tränen, ihn wegzuspülen. Zudem enthält die Tränenflüssigkeit verschiedene spezielle Eiweissverbindungen – die Lysozyme, die wachstumshemmend auf Bakterien wirken.»

Nicht zuletzt verbessert der Tränenfilm die optische Leistung des Auges. Die Hornhaut ist das wirksamste optische Element des Sehorgans. Da deren Oberfläche aber nicht ganz glatt ist, muss der Tränenfilm die Unebenheiten ausgleichen, um ein gutes Sehvermögen zu erreichen.

Vielerlei Ursachen

Viele Ursachen können zum trockenen Auge führen. Als häufigsten Grund nennt Thomas Mächler ungünstige klimatische Verhältnisse. «Häufig passiert

es, dass Personen mit trockenen Augen nach den Ferien am Meer wieder zu uns kommen und erfreut berichten, sie hätten während des Urlaubs überhaupt keine Probleme gehabt.» In der Regel lasse sich diese positive Veränderung nicht nur auf die erhöhte Luftfeuchtigkeit am Ferienort zurückführen, sondern auch auf die Absenz von Computertätigkeiten. «Wir können zwar willentlich blinzeln; der Lidschlag wird aber auch vegetativ gesteuert: Wir blinzeln automatisch. Wer vor dem Computer sitzt und sehr konzentriert arbeitet, blinzelt weniger – und die Tränenflüssigkeit verdunstet deshalb schneller.»

Fortsetzung auf Seite 8

Was tun bei trockenen Augen?

Optiker Thomas Mächler betont, dass auf manche der im Folgenden aufgezeigten Massnahmen Personen individuell ansprechen, und zudem können nicht immer alle Faktoren verändert werden.

Vermeiden Sie trockenes Klima. Meiden Sie Zugluft. Richten Sie im Auto und Flugzeug die Düsen vom Gesicht weg; tragen Sie allenfalls eine (Sonnen-)Brille. Lüften Sie vor allem im Winter regelmässig, meiden Sie überheizte Räume, gehen Sie oft ins Freie.

Blinzeln Sie regelmässig. Legen Sie Pausen ein bei Arbeiten vor dem Bildschirm und denken Sie daran, zu blinzeln. Das Blinzeln muss manchmal wieder antrainiert werden.

Vermeiden Sie Schadstoffe. Bevorzugen Sie Umgebungen mit niedriger Partikelbelastung (Rauch, Staub, Pollen) und tiefem Ozongehalt.

Trinken Sie genügend. Ist der Körper ungenügend mit Flüssigkeit versorgt, wird zu wenig Tränenflüssigkeit produziert. Auch mit Früchten und Gemüse führen Sie dem Körper viel Flüssigkeit sowie wertvolle Mineralstoffe und Vitamine zu.

Ernähren Sie sich gesund. «Diäten sind immer ein Thema, wenn bei unseren Fortbildungen – dipl. Augenoptiker SBAO haben Weiterbildungspflicht – das trockene Auge zu Sprache kommt», sagt Thomas Mächler. «Denn oft werden vor allem bei fleischlosen Diäten dem Körper zu wenige Stoffe zugeführt, die für die öligen Anteile des Tränenfilms wichtig sind. Wichtig für den Tränenfilm sind vor allem Omega-3- und -6-Fettsäuren, die gehäuft in fetten Fischen vorkommen, aber auch in Rapsöl.

Die genannten Substanzen sowie Leinsamenöl können auch als Nahrungsergänzungstoffe zugeführt werden.»

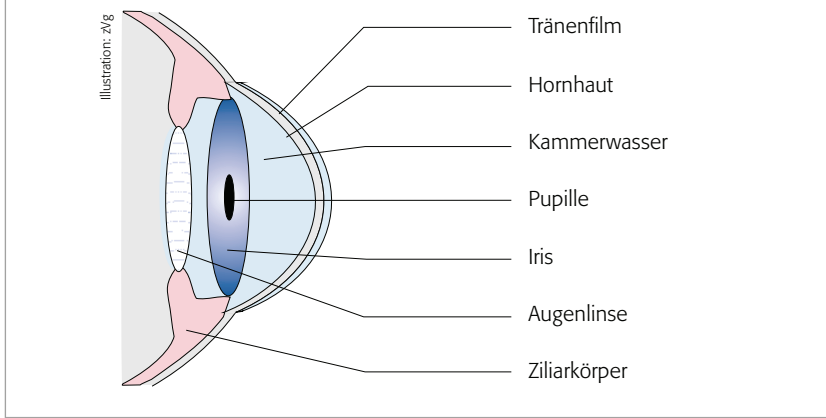
Achten Sie auf eine gute Augenhygiene. Verwenden Sie Kosmetik zurückhaltend – vor allem bei der Lidunterkante, wo wichtige Drüsen für die Sekretion von Ölen und Fetten liegen. Achten Sie auf reizarme Produkte. Das Auflegen von Teebeuteln ist nicht nur bei müden und entzündeten Augen, sondern auch beim trockenen Auge beliebt. Bestimmte Teesorten können jedoch bei empfindlichen Personen Allergien auslösen. Aus diesem Grund werden beim Auflegen Schwarzteebeutel bevorzugt eingesetzt.

Lassen Sie ihre Augen regelmässig untersuchen. Tragen Sie bei Sehproblemen eine optimale Sehhilfe (Brille, Kontaktlinsen). Fehlstellungen des Lids können chirurgisch korrigiert werden. Bei zu grossen Tränenabflusswegen können vom Arzt sogenannte Punctum Plugs – kleine Stöpsel – in zu weite Tränenröhrchen eingesetzt werden, um den Abfluss zu verringern. Diese Massnahme wird häufig nach Laserkorrekturen vorgenommen.

Verwenden Sie Tränenstabilisationsstoffe. Nicht nur Kontaktlinsenträger können z. B. von Nachbenetzungslösungen profitieren. Die Produkte werden in der Regel in die Augen getropft; ein neues lipidhaltiges Präparat kann auch auf das geschlossene Lid gesprayed werden. Vom Arzt verschrieben werden bei trockenen Augen oft Produkte mit Hyaluronsäure als Wirkstoff.

Links: www.sov.ch | www.augenundmehr.de

Vorderer Augenabschnitt (schematische Darstellung)



Gehäuft holen sich Personen zwischen Oktober und März/April bei Thomas Mächler Rat wegen trockener Augen. «Zum einen, weil die kalte Luft im Freien weniger Feuchtigkeit aufnehmen kann

als warme im Sommer, zum andern weil das Heizen die relative Luftfeuchtigkeit der Luft in den Räumen herabsetzt», erklärt er. «Zu den ungünstigen klimatischen Bedingungen zählen auch

Ozon, das von elektronischen Geräten wie Laserprintern freigesetzt werden kann. Ursachen für trockene Augen können auch Umweltbelastungen durch Rauch und Abgase aber auch Pollen sein, wobei Kontaktlinsenträger vermehrt betroffen sind.»

Auch bei Hormonveränderungen (Wechseljahre, Schwangerschaft), Krankheiten (Schilddrüsenunterfunktion, Rheuma), nach Einnahme von Medikamenten (Antibabypille, Schlafmittel, Psychopharmaka) oder häufig nach Laser-Operation kann es zum trockenen Auge kommen. Ebenso seien ältere Personen vermehrt betroffen: Zum einen, weil sich die Produktion der Tränenflüssigkeit im Alter verlangsamt, zum anderen, weil die Lidhaut erschlaffen kann. «Das untere Lid hängt weg», erklärt Thomas Mächler, «und oft fließt dann der Tränenfilm so schnell weg, dass die Hornhaut ungenügend befeuchtet wird.»