Was lässt sich bei überanstrengten Augen tun? Wann können rote oder entzündete Augen selbst behandelt werden und wann ist ein Gang zum Augenarzt nötig? Antworten und Tipps von der Fachfrau Angela Gleixner-Lück.

Augenprobleme

Überanstrengte und entzündete Augen

Bild: Jürg Lendenmann

Angela Gleixner-Lück gründete nach vielen Praxisjahren in der Augenklinik der Uni Tübingen vor 12 Jahren die Firma «eyes@work» (Schulungen und Weiterbildungen im augenheilkundlichen Bereich).

«Viele Tätigkeiten, wie etwa intensives Arbeiten am Computer, das Autofahren in der Nacht oder auch langes Lesen beanspruchen die Augen besonders stark – vor allem im Alter», erklärt die gelernte Krankenschwester Angela Gleixner-Lück.

Überanstrengte Augen

Die häufigsten Ursachen, die zu «überanstrengten» Augen führen sind:

- Naharbeit («Office Eye Syndrom» durch zu langes Arbeiten ohne Pausen am Computer, Handarbeiten, Lesen usw.)
- Altersbedingte Probleme und Augenerkrankungen (Alterssichtigkeit, grauer Star/Katarakt, trockenes Auge u. a.)
- Unzureichende Arbeitsbedingungen (Beleuchtung, Blendung, Spiegelungen)

Wer am Computer arbeitet, blinzelt weniger; dadurch wird die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend befeuchtet. Auch die Stabilität des Tränenfilms leidet, denn die Produktion und Verteilung der Lipide des Tränenfilms hängen u. a. massgeblich von einer regelmässigen Blinzelfrequenz ab. Kommt dann noch trockene Luft hinzu, kann schnell ein «trockenes Auge» entstehen.

Eine häufige Ursache, die zu überanstrengten Augen führt, ist die sogenannte altersbedingte Weitsichtigkeit, die sich ab dem 40. bis 45. Lebensjahr bemerkbar machen kann. «Betroffene können die Augen auf nahe Distanzen nicht mehr so gut scharf stellen und brauchen eine Lesebrille», erklärt Gleixner-Lück. Die Fachfrau weist auf eine weitere oft übersehene Ursache hin: 30–40% aller Brillenträger tragen eine nicht ausreichend korrigierte Brille. Hier kann eine optimale Korrektur die Augen merklich entspannen und entlasten. Um Überanstrengungen zu vermeiden, rät Angela Gleixner-Lück zu entspannenden Augenübungen, einem Lidschlagtraining und vor allem zu ausreichend Pausen. Zusammen mit einem homöopathischen Kombinationspräparat wie Similasan Überanstrengte Augen können diese Massnahmen gestressten Augen Erholung bringen.»

Das entzündete Auge

Die Ursachen eines roten Auges können mannigfach sein: eine Bindehautentzündung, ein trockenes Auge, eine Lidrandentzündung, eine Schweissblende

oder ein Fremdkörper in der Binde- oder Hornhaut. «Charakteristische Symptome sind ein Fremdkörpergefühl, verklebte Lider, das Absondern eines rahmig-eiterigen Sekrets aus dem Bindehautsack. Weiter können Juckreiz, Schmerzen, Lichtscheue und schwere Lider auftreten.

«Bei einer Person mit einem akuten roten Auge sollten immer drei Fragen gestellt werden: Liegt eine Sehverschlechterung vor? Hat die Person Schmerzen im Auge? Liegt eine Verletzung oder Verätzung vor? Wenn eine Frage mit Ja beantwortet wird, sollte unverzüglich ein Augenarzt aufgesucht werden», erklärt Angela Gleixner-Lück.

Glücklicherweise heilen viele unkomplizierte Bindehautentzündungen nach 8 bis 10 Tagen auch ohne antibiotische Augentropfen von alleine. Similasan Entzündete Augen können aber den Heilungsprozess wirkungsvoll unterstützen. Tritt allerdings eine Verschlechterung auf, oder sind die Beschwerden nach 3 Tagen unverändert, sollte zur Sicherheit ein Augenarzt aufgesucht werden.

Homöopathische Wirkstoffe zur Behandlung von Augenbeschwerden

Substanz, Potenz	Symptome* (Auswahl)
Überanstrengte Augen	
Cineraria maritima D6 (Aschenpflanze)	Augenbeschwerden, Katarakt bei alten Menschen, Trübung der Hornhaut, begleitet von Katarakt.
Natrium muriaticum D6 (Kochsalz)	Augenbeschwerden, Anstrengung der Augen verschlimmert; Schmerz bei angestrengtem Sehen/beim Lesen/Verschlimmerung beim Schreiben; Tränenfluss, Lesen verschlimmert.
Ruta graveolens D6 (Weinraute)	Sehstörungen, akkommodative; Augenschmerz, wie überanstrengt; Augenschwäche (schlimmer durch Lesen); Auge überanstrengt; sehen, Anstrengung der Augen verschlimmert; Trübsichtigkeit durch feines Arbeiten.
Entzündete Augen	
Belladonna D6 (Tollkirsche)	Entzündung durch Erkältung/der Bindehaut/der Netzhaut; rote Augen; Lichtempfindlichkeit, Schmerz: brennend, stechend; Beschwerden der Augenlider.
Euphrasia D6 (Augentrost)	Entzündung, Bindehautentzündung, Lichtempfindlichkeit, Schmerz, brennende Augen, Beschwerden der Bindehaut/Hornhaut/der Lider und Lidränder.
Hepar sulfuris D12 (Kalkschwefelleber)	Absonderung eiterig, Entzündung chronisch/eiterig; Regenbogenhautentzündung, Beschwerden der Lider.

*Schroyens Frederik: Repetitorium homoeopathicum syntheticum.

1920 x 1200 Pixel.

1 x 2 Tropfen.

Überanstrengte, tränende Augen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken oder Drogerien.

Similasan AG I www.augengesundheit.ch

Similasan

STARK, WEIL ES SANFT IST