

Trockene Augen

Künstliche Tränen können helfen

Trockene Augen vermindern mehr als nur die Lebensqualität. Weil die Erkrankung längerfristig zu einer Bindehautentzündung und anderen schweren Augenkrankheiten führen kann, gilt es möglichst früh gegenzusteuern.

Jürg Lendenmann

Jucken, brennen, stechen Ihre Augen und sind sie gerötet? Verspüren Sie ein Fremdkörpergefühl? Stört Sie helles Licht und haben Sie Mühe beim Lesen? Tränen Ihre Augen bei Wind und Sonne vermehrt? Dann könnten Sie an einem «trockenen Auge» leiden.

Auch eine Wohlstandserkrankung

Das trockene Auge tritt bei bis zu einem Drittel der Bevölkerung auf. Bei über 80

Prozent der Betroffenen sind beide möglichen Ursachen beteiligt: Es werden zu wenig Tränen gebildet und der Tränenfilm verdunstet zu schnell.

Zu den vielen Risikofaktoren des trockenen Auges gehören: Alter, weibliches Geschlecht, Hormonersatztherapie und Androgenmangel. Aber auch Antihistaminika, die bei einer allergischen Bindehautentzündung eingesetzt werden. Vermehrt sind es äussere Faktoren, die die Augen

belasten: Klimaanlage, beheizte Räume, Bildschirmarbeit, Luftverschmutzung usw. (s. Tipps).

Tränenfilm mit vielen Aufgaben

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten: Die äussere, dünne Lipidschicht verzögert das Verdunsten und erhöht die Gleitfähigkeit. Die mittlere, wässrige Schicht versorgt die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen und sie enthält schützende und heilende Substanzen. Die dritte, schleimhaltige Schicht macht die Hornhaut benetzbar. Der Lidschlag verteilt die Tränenflüssigkeit gleichmässig über die Hornhaut. Unterbleibt er zu lange, reisst der Tränenfilm ein: Hornhaut und Bindehaut beginnen auszutrocknen. Durch die mechanische Reizung und die mangelnde Sauerstoffzufuhr kommt es zur Rötung und Entzündung.

Künstliche Tränen

Tränenersatzflüssigkeiten erhöhen die Viskosität (Zähflüssigkeit) des Tränenfilms: So verbleibt der Tränenfilm länger auf der Augenoberfläche. Bei mittleren bis schweren Erkrankungen werden Produkte mit höherer Viskosität eingesetzt; viele enthalten zudem Hyaluronsäure, die sich durch ein hohes Wasserbildungsvermögen auszeichnet.

Manche Produkte enthalten zusätzlich Vitamine oder Extrakte aus Pflanzen wie Augentrost, Blaubeere oder Wilde Malve. Lipide, d. h. Fette bzw. fettähnliche Substanzen, werden Präparaten v. a. zur Be-



Tränenersatzflüssigkeiten helfen bei trockenen Augen.

handlung von altersbedingtem trockenem Auge zugesetzt. Phospholipid-Liposomen können direkt auf die geschlossenen Augen gesprüht werden, da sie durch die Lider hineingelangen.

Bei Tränenersatzflüssigkeiten sollte man sich von einer Fachperson (Apotheke, Drogerie) beraten lassen. Von einer empfohlenen Anwendungshäufigkeit sollte nicht abgewichen werden.

Bei schwereren Fällen (Entzündung) oder wenn die Beschwerden sich trotz künstlichen Tränen und Verhaltensänderungen (s. Kasten) nicht bessern, ist ein Arztbesuch angezeigt. Nach eingehender Diagnostik kann der Mediziner die Ursachen der Erkrankung gezielt therapieren, beispielsweise mit Wirkstoffen wie Cyclosporin A und Kortikosteroiden oder Androgenen.

Tipps

- Trinken Sie ausreichend (Wasser, Tee).
- Befeuchten Sie die Augen regelmässig mit künstlichen Tränen (s. Text).
- Die Ernährung sollte reich an Vitamin A und Omega-Fettsäuren sein.
- Achten Sie darauf, v. a. bei der Bildschirmarbeit regelmässig zu blinzeln.
- Arbeiten Sie möglichst tagsüber am Bildschirm. Passen Sie nachts das Bildschirmlicht an die Umgebungsverhältnisse an, z. B. mit dem kostenlosen Tool «f.lux».
- Gönnen Sie den Augen immer wieder Entspannungspausen (in die Ferne schauen, Augen schliessen).
- Beugen Sie trockener Luft vor: Lüften Sie Zimmer regelmässig und befeuchten Sie bei Bedarf die Luft. Klimaanlage, auch im Auto, entziehen der Luft stark Feuchtigkeit.
- Vermeiden Sie Zugluft oder tragen Sie eine Brille.
- Vermeiden Sie verschmutzte wie auch mit Pollen belastete Luft (Russ, Zigarettenrauch, Staub usw.).