

# **Volksleiden „Trockene Augen“**

## **Was steckt dahinter und wie kann der Augenarzt helfen?**



OcuNet GmbH & Co. KG  
Friedrichstr. 47  
40217 Düsseldorf  
Tel. 0211-1793266  
Fax 0211-1793267  
E-Mail: [Zentrale@ocunet.de](mailto:Zentrale@ocunet.de)  
[www.ocunet.de](http://www.ocunet.de)

Die Augen brennen, schmerzen, sind gereizt und geschwollen. Oft kommt ein Fremdkörpergefühl hinzu. Rund 12 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter trockenen Augen. Schuld an den vielfältigen Symptomen kann eine zu geringe Produktion oder eine zu hohe Verdunstung der Tränenflüssigkeit sein.

Bei anhaltenden Beschwerden sollte man sich in jedem Fall an den Augenarzt wenden. In beiden Fällen kommt es im Tränenfilm zu einer hohen Salzkonzentration und in der Folge zu den schmerzhaften Missempfindungen.

### **Ursachen: von Hormonumstellung bis Vitaminmangel**

Die möglichen Ursachen für das Versagen der Tränenmechanismen sind vielfältig. Oft steckt eine altersbedingte Rückbildung des Tränendrüsenorgans oder eine rheumatische Erkrankung dahinter. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Tränenproduktion beeinflussen. Ebenso die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren. Zudem gibt es eine Reihe von Augenerkrankungen, die die Ausgänge der Tränendrüsen verschließen.

Vernarbungen und andere Unregelmäßigkeiten der Augenoberfläche können darüber hinaus zu einem instabilen Tränenfilm führen. Bei vielen Betroffenen gibt es gleich mehrere Faktoren, die für das Augenproblem verantwortlich sein können. Ursächlich kann der Augenarzt bei

trockenen Augen deshalb nur selten helfen.  
Um jedoch die Symptome wirksam zu lindern und schwerwiegende Augenerkrankungen auszuschließen, müssen die Beschwerden gründlich abgeklärt werden.

### **Individuelle Therapien erreichen am meisten**

Über das Behandlungskonzept entscheiden Diagnose und Leidensdruck des Patienten. Wichtigste Grundlage der Therapie sind Tränenersatzmittel, so genannte Kunsttränen. Sie bilden einen Schutz- und Gleitfilm auf der Augenoberfläche und stabilisieren den noch vorhandenen Tränenfilm. Vorsicht jedoch vor Selbstmedikation. Die Präparate sind in unterschiedlichsten Zusammensetzungen erhältlich.

Das falsche Präparat kann die Symptome noch verschlimmern oder sogar weitere Probleme mit sich bringen.

Tränenersatzmittel müssen deshalb vom Augenarzt individuell ausgewählt werden.

Je nach Situation gibt es außerdem verschiedene andere Möglichkeiten, gezielt gegen die Symptome vorzugehen. Zum Beispiel mit entzündungshemmenden oder sekretbildenden Medikamenten. Auch eine Behandlung mit Eigenblutserum kann im Einzelfall sinnvoll sein. Ebenso der Verschluss der Tränenpünktchen am Auge. Allerdings: Einen Königsweg für die Behandlung trockener Augen gibt es nicht. Oft müssen Arzt und Patient mit viel Geduld herausfinden, welche der Behandlungsmöglichkeiten den bestmöglichen Erfolg bewirkt.

## **Was kann man selbst bei trockenen Augen tun?**

- Lüften Sie mehrmals täglich für einige Minuten.
- Gönnen Sie Ihren Augen bei Computerarbeit öfter Pausen.
- Verwenden Sie einen Luftbefeuchter.
- Verzichten Sie möglichst auf das Gebläse im Auto.
- Wechseln Sie die Filter von Autoklimaanlagen regelmäßig.
- Trinken sie ausreichend (mindestens 2 Liter am Tag).
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten, auch Passivrauch.
- Achten Sie auf vitaminreiche Ernährung und ausreichend Schlaf.
- Tragen Sie beim Baden in Chlorwasser eine Schwimmbrille.