

Das trockene Auge



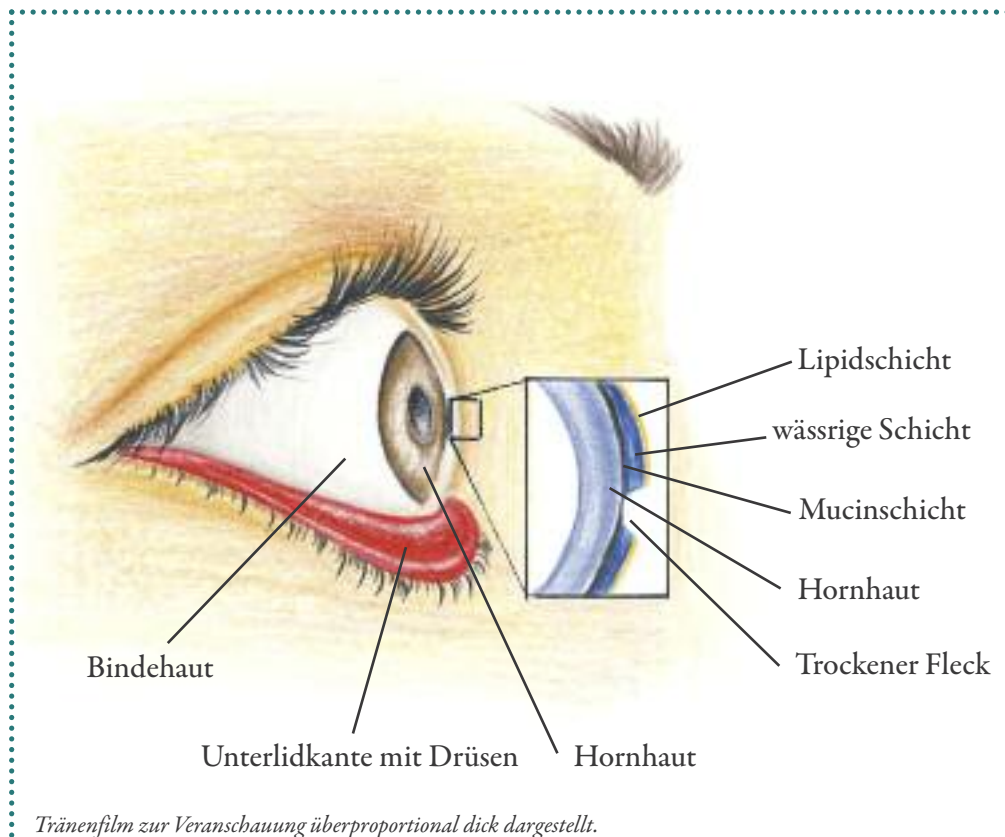
Wahrscheinlich hat das jeder schon einmal erlebt: Es fühlt sich an wie ein Sandkorn im Auge. Am liebsten würde man die Augen reiben oder sie einfach schließen. Trockene Augen können ziemlich belasten.

Unsere Augen haben es gerne feucht. Sie sind mit einer Schleimhaut versehen, ähnlich wie sie auch im Mund oder in der Nase zu finden ist. Am Auge wird sie Bindehaut genannt und produziert Schleim, welcher eine wichtige Schmierfunktion hat. Das Auge ist ständig in Bewegung, um in verschiedene Richtungen sehen zu können. Zusätzlich verteilt der Lidschlag mehrmals pro Minute den Tränenfilm über das Auge. Damit diese Bewegungen problemlos möglich sind, ist ein Gleitfilm unerlässlich. Der Schleim bindet dabei die Flüssigkeit des Tränenfilms. Ohne ihn würden unsere Tränen nicht am Auge haften und abperlen. Die wässrige Tränenflüssigkeit wird von der Tränenrinne produziert und enthält Eiweiße, Salze und Enzyme. Neben der Befeuchtung der Bindehaut haben die Tränen weitere Aufgaben: Sie spülen Staub und andere Fremdkörper aus dem Auge, haben antibakterielle Eigenschaften und ernähren die Augenoberfläche.

Eine dritte Komponente des Tränenfilms ist ein dünner Ölfilm. Er schwimmt auf der Oberfläche des Tränenfilms und verhindert Verdunstung. Drüsen in den Lidkanten produzieren das ölige Sekret und verhindern zusätzlich, dass der Tränenfilm über die Lidkante läuft und das Auge trânt. Der Tränenfilm ist also nicht einfach nur Wasser, sondern ein komplexes Gemisch.

Veränderungen des Tränenfilms

Wenn das Mischungsverhältnis nicht stimmt oder eine Komponente fehlt, kann er nicht mehr funktionieren. Die Folge ist ein trockenes Auge. Häufig sind eine chronische Entzündung der Lidkanten, der Bindehaut oder der Tränenrinne für eine Veränderung des Tränenfilms verantwortlich.



Tränenfilm zur Veranschaulichung überproportional dick dargestellt.

Die Entzündung selber wird meist nicht bemerkt oder ihr wird keine Beachtung geschenkt. Erst die nachfolgende Trockenheit der Augen verursacht die Beschwerden. Ursache für eine verminderte Tränenproduktion können hormonelle Veränderungen sein. Dies macht sich besonders bei Frauen nach der Menopause bemerkbar. Aber auch Medikamente wie »die Pille«, andere Hormonpräparate, Herzmedikamente wie Betablocker oder Psychopharmaka können den Tränenfluss drosseln. Allgemeinerkrankungen wie Diabetes oder Rheuma machen das Auge häufig trockener. Allergien und antiallergische Medikamente führen ebenfalls zu Trockenheit.

Durch Alterung lässt im Laufe des Lebens die Tränenproduktion nach. Aus diesen Gründen ist das trockene Auge bei älteren Menschen und bei Frauen häufiger und ausgeprägter zu finden. Schätzungsweise jeder Dritte leidet im fortgeschrittenen Lebensalter daran.

Im Alltag beeinträchtigt

Die Beschwerden reichen von gelegentlicher Reizung der Augen bis zu kontinuierlichen Beschwerden. Typisch ist das Gefühl von Druck auf oder hinter dem Auge, die Augen fühlen sich müde und die Lider schwer an. Es kommt zu Brennen, Stechen und Fremdkörpergefühl, als wäre

Klassische Symptome können sein:

- Druck hinter dem Auge
- Sandkorngefühl
- Augenbrennen
- Trockenheitsgefühl
- Augenjucken
- Lichtempfindlichkeit
- Druckgefühl der Augen
- wechselnde Sehschärfe



Kontaktlinsen sind oftmals die Ursache von trockenen Augen.



Vom Augenarzt erkannt und konsequent behandelt, nimmt die Erkrankung in den meisten Fällen einen glücklichen Verlauf.

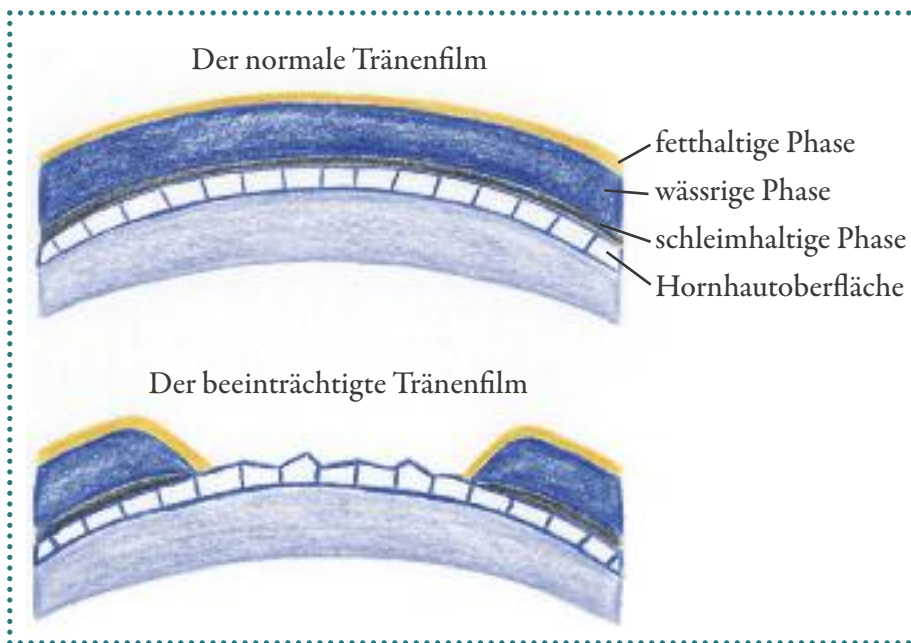
Sand im Auge. Die Augen und auch die Augenlider können gerötet sein. Paradoxerweise ist es sogar möglich, dass die Augen durch die Reizung anfangen zu tränen. Die Sehkraft kann durch vermehrte Blendung und Verschwommensehen im Alltag sehr beeinträchtigt werden. Gerade beim konzentrierten Sehen, wie beim Lesen und Autofahren, ist der Lidschlag reduziert. Der Tränenfilm wird nicht mehr so gut verteilt und die Sicht wird unscharf. Somit sinkt die Lesegeschwindigkeit und die Sicherheit beim Autofahren nimmt ab. Der Leidensdruck kann enorm sein, zu Depressionen führen und sogar Berufsunfähigkeit verursachen. Trockene Luft entzieht dem Auge Feuchtigkeit. Dieser Effekt steigert sich bei Luftzug. Deshalb verstärken sich die Beschwerden bei Heizungsluft, Klimaanlage und Gebläse im Auto oder im Flugzeug. Häufig kann es schon reichen, die Verdunstung des Tränenfilms zu redu-

zieren. Hier hilft eine Wasserschale auf dem Heizkörper. Auch Zimmerpflanzen erhöhen die Luftfeuchtigkeit und schaffen ein angenehmes Raumklima. Staubige Luft und Zigarettenrauch sollten gemieden werden. Zum Schutz vor Zugluft hilft eine Brille mit breiten Bügeln oder eine Sportbrille, welche dem Gesicht angepasst ist und seitlich gut abschließt. Kontaktlinsen werden bei trockenen Augen schlecht vertragen. Sie können Trockenheit verursachen oder verschlimmern.

»Künstliche Tränen« können helfen

Die Grundlage der Behandlung des trockenen Auges ist eine Benetzungstherapie mit Tränenersatzmitteln. Das sind »künstliche Tränen«. Sie können dünnflüssig Augentropfen sein, oder auch dickflüssig als Gel getropft werden. Augen-Gel muss

sich erst auf dem Auge verteilen, so lange kann das Sehen verschwommen sein. Dafür schmirt es besser und die Wirkung hält länger an. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Augentropfen gegen das trockene Auge. Einige enthalten zusätzlich Lipide für den Ölfilm, andere Mucine für die Schleimschicht. Für den individuellen Mangel hilft am besten der Augentropfen mit der dazu passenden Zusammensetzung. Häufig verwendet werden Hyaluron-Augentropfen mit einem Inhaltsstoff, der natürlicherweise in unserem Körper vorkommt und gut Wasser bindet. Künstliche Tränen sollten keine Konservierungsmittel enthalten. Sie können das Auge reizen. Befeuchtungstropfen sind keine Medikamente. Sie sind ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Je nach dem Grad der Trockenheit reicht manchmal schon ein Tropfen morgens aus. Es kann aber auch nötig sein, stündlich oder noch öfter



tropfen zu müssen. In Zweifelsfall sollten die Tropfen lieber öfter als zu selten genommen werden. Ein zu viel gibt es nicht und auch Nebenwirkungen braucht man nicht zu befürchten.

Bei Beschwerden direkt am Morgen empfiehlt sich direkt vor dem Schlafen ein Gel oder eine Augensalbe. Salbe haftet länger und intensiver als Tropfen, bildet aber einen störenden Film der die Sicht beeinträchtigt und daher am Tage vermieden wird.

Die Ursache aufspüren

Das trockene Auge kann von einer Erkrankung der Lidränder ausgelöst werden. Hier muss die Ursache behandelt werden. Das kann die regelmäßige Reinigung und Massage der Lidränder sein, Anwendung von Antibiotika oder eine antientzündliche Therapie.

Das entzündlich trockene Auge muss durch einen Augenarzt diagnostiziert und behandelt werden. Die Therapie trockener Augen kann sehr komplex, langdauernd und interdisziplinär sein. Bei der Einnahme ungünstiger Medikamenten, sollte in Absprache mit den beteiligten Ärzten eine Umstellung auf ein weniger belastendes Präparat erfolgen. Es lässt sich nicht immer verhindern, dass die Trockenheit der Augen im Laufe des Lebens



*Dr. med. Thilo Schimitzek
Augenlinik Kempten
Tel. 0831/57 577 9-0
www.augenklinik-kempten.de*

schlimmer wird. Mit den genannten Tricks und Therapien können die Beschwerden jedoch effektiv behandelt werden. So ist wieder ein normales Leben möglich. Das erfordert aber Disziplin und manchmal Änderungen der Lebensgewohnheiten.

Text: Dr. med. Thilo Schimitzek /Fotos: Augenklinik Kempten (1);
© vgstudio - Fotolia.com (1); © Sergey Ryzhov - Fotolia.com (1);
© Robert Przybylsz - Fotolia.com (1) /
Illustration: Christine Pfob