



«Künstliche Tränenersatzmittel sollten keine Konservierungsstoffe enthalten.»

DR. MED. PHILIPP BÄNNINGER (45), AUGENARZT, CHEFARZT UND LEITER AUGENKLINIK, KANTONSSPITAL WINTERTHUR



Besonders Menschen, die an Bildschirmen arbeiten, leiden häufig unter trockenen Augen.

# Wenn zu wenig Tränen fließen...

Wer trockene Augen hat, sollte etwas dagegen tun. Denn das Problem löst sich in der Regel nicht von selbst.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Trockene Augen? Das klingt erst mal nicht besonders besorgniserregend. Doch sind die Augen schlecht befeuchtet, kann das die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Die Symptome reichen von einem Jucken, Brennen oder Fremdkörpergefühl bis hin zu Lichtempfindlichkeit und verschwommenem Sehen. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu Vernarbungen der Augenoberfläche kommen.

«Rund ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung hat trockene Augen», schätzt Philipp Bänninger, Augenarzt und Leiter der Augenklinik am Kantonsspital Winterthur. Ob und wie stark Betroffene leiden, ist sehr individuell. «Wir sehen Menschen, deren Augen sehr trocken sind, die damit kaum Probleme haben», berichtet der Augenarzt, «und Menschen, deren Augen man praktisch nichts ansieht, die aber fast verzweifeln.»

## Tränenfilm schützt die Augen

Um gut zu funktionieren, brauchen unsere Augen Tränenflüssigkeit. Diese besteht hauptsächlich aus Wasser, Öl und Schleim. Lidschläge sorgen dafür, dass stets ein Tränenfilm die Augenoberfläche überzieht. Dadurch wird insbesondere

die durchsichtige Hornhaut mit Nährstoffen versorgt und bleibt feucht, elastisch und klar. Ist zu wenig Tränenflüssigkeit vorhanden, stimmt deren Zusammensetzung nicht oder verdunstet sie zu schnell, kann es zu trockenen Augen kommen.

«Bei vielen Patientinnen und Patienten mit trockenen Augen sind die sogenannten Meibom-Drüsen am Lidrand verstopft», erklärt Bänninger. Diese sondern für den Tränenfilm wichtige Öle ab. Zudem können bestimmte Umweltfaktoren dazu führen, dass der Tränenfilm zu schnell verdunstet. Dazu gehört trockene Heizungsluft, Luft aus Klimaanlage oder Zugluft. Auch lange Bildschirmzeiten können zu trockenen Augen führen: Menschen, die konzentriert schauen, blinzeln weniger oft.

Die Wahrscheinlichkeit, trockene Augen zu bekommen, steigt mit dem Alter. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Grunderkrankungen wie Diabetes sowie Augenoperationen gehören ebenfalls zu den Risikofaktoren. Ebenso wie Hormonschwankungen in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren und die Einnahme bestimmter Medikamente. In seltenen Fällen kann das Sjögren-

Syndrom der Grund für trockene Augen sein, eine Autoimmunerkrankung, bei der Immunzellen Speichel- und Tränenrüsen angreifen.

## Oft helfen künstliche Tränen

Erste Anlaufstelle bei trockenen Augen ist meist eine Apotheke oder die Haus-



GUT ZU WISSEN

### STARRER BLICK

Normalerweise blinzeln wir 15- bis 20-mal pro Minute. Schauen wir konzentriert (auf Bildschirme), kann die Zahl der Lidschläge auf vier bis sieben pro Minute sinken.

## DAS KÖNNEN SIE TUN:

- Meiden Sie trockene Klimaanlage- sowie Heizungsluft und sorgen Sie für gut befeuchtete Räume.
- Gehen Sie Zugluft aus dem Weg.
- Blinzeln Sie zwischendurch bewusst, wenn sie lange konzentriert (auf Bildschirme) schauen.
- Verwenden Sie, wenn nötig, künstliche Tränenflüssigkeit.
- Pflegen Sie Ihre Lidränder.
- Konsultieren Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt oder eine Augenärztin oder einen Augenarzt, wenn Ihre Augen-Beschwerden länger andauern.

INFORMATION

arztpraxis. «In sehr vielen Fällen lassen sich die trockenen Augen gut mit künstlicher Tränenflüssigkeit befeuchten», weiss Bänninger. Sie dürfen allerdings keine Konservierungsmittel enthalten. Denn diese greifen die Augen an. Wichtig ist, die künstlichen Tränen vier- bis fünfmal pro Tag in die Augen zu träufeln. In der Nacht kann zusätzlich eine fetthaltige Creme nötig sein. «Daneben sollte man alles vermeiden, was die Augen austrocknet», sagt der Augenspezialist. Menschen, die viel auf Bildschirme schauen, rät er, immer wieder willentlich zu blinzeln. Ausserdem empfiehlt er eine Lidrandpflege. Bei dieser werden nach ein paar Minuten Wärmeeinwirkung die Meibom-Drüsen ausgedrückt.

«Meist dauert es zwei bis drei Monate, bis diese Massnahmen wirken», sagt der Augenarzt. Bessern sich die Symptome nicht, sind genaue Abklärungen bei Augenärztin oder -arzt angezeigt. Je nach Diagnose können weitere Therapien nötig sein. Heilen lassen sich trockene Augen in der Regel nicht. «Das Ziel der Behandlung ist stets, die Symptome zu lindern», erklärt Philipp Bänninger. «Und das ist nur mit regelmässiger Pflege möglich.» ●