Optik & Optometrie Schreiner

Björn Schreiner M.Sc. in Augenoptik & Optometrie

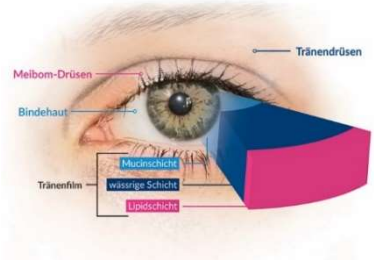
Was ist eigentlich ,,das Trockene Auge?“

Unsere Augen produzieren unentwegt Tränenflüssigkeit, die unsere Augenoberfläche benetzt. Der Tränenfilm übernimmt dabei mehrere Aufgaben: Er ist für die Lichtbrechung an der Hornhaut und das scharfe Sehen entscheidend. Er schützt die Augen vor Umwelteinflüssen und ermöglicht die Versorgung der Hornhaut mit Nährstoffen.

Diese Flüssigkeitsbenetzung ist für die Gesundheit des Auges entscheidend. Damit das Auge funktionstüchtig bleibt, sollte ein Mangel des Tränenfilms schnell behandelt werden.

Typische Symptome trockener Augen

- Rote Augen durch Erweiterung von Blutgefäßen in der Bindehaut.
- Druckgefühl, Juckreiz oder sogar Brennen der Augenhornhaut
- Das Gefühl, eines kratzenden Fremdkörpers
- Geschwollene Augenlider
- Vor allem morgens Schleimabsonderung und verklebte Lider
- Das Empfinden, die Augen seien übermüdet und angestrengt
- Tränende oder schmerzende Augen
- Lichtempfindlichkeit und Sehstörungen, beispielsweise verschwommenes Sehen



Trockene Augen – tränende Augen?

Ein weiteres Symptom des trockenen Auges ist überraschenderweise das tränende Auge, ein Phänomen, das als „paradoxes Tränenträufeln“ bezeichnet wird. In diesem Fall liegt eine Benetzungsstörung des Auges vor. Dies bedeutet, dass die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit von der Norm abweicht und bestimmte Inhaltsstoffe (meistens Fette) in einer falschen Konzentration vorliegen. Dadurch kommt es zu einer Instabilität des Tränenfilms und zu einem Tränen der Augen, nicht aber zu einer ausreichenden Benetzung durch den Tränenfilm.

Lidschlagtraining

Ein intakter Tränenfilm hält das Auge feucht und erfüllt viele Schutzfunktionen, daher ist es wichtig den Lidschlag richtig durchzuführen. Der korrekte Lidschlag lässt sich durch eine Übung trainieren: Zur anfänglichen Kontrolle für die Lidbewegung legen Sie Ihre Zeigefinger an die äußeren Augenwinkel. Bei einem bewussten kräftigen Lidschlag spüren Sie die Muskelkontraktion. Dieser Muskel ist für das reflexartige Schließen der Lider verantwortlich und soll bei unbewussten Lidschlägen nicht angespannt werden. Trainieren Sie etwa 3 Minuten pro Tag den Lidschlag durch lockeres komplettes Schließen der Augen ohne Anspannung der Augenwinkel. Nach einigen Wochen werden Beschwerden bei etwa 40% reduziert. Durch das Training wird der Lidschlag unbewusst häufiger am Tag ausgeführt und dadurch eine bessere Verteilung der Träne auf den Augen erreicht.

Ernährung

Ein guter Wasserhaushalt ist ganz entscheidend für unsere Gesundheit und kann Trockene Augen vorbeugen. Trinken Sie deshalb mindestens zwei Liter – möglichst Wasser oder ungesüßten Tee – pro Tag! Die Ernährung und unsere Flüssigkeitsaufnahme üben einen wichtigen Einfluss auf Menge und Qualität des Tränenfilms aus. Ein augenfreundlicher vitaminreicher Speiseplan enthält viel buntes Gemüse und regelmäßig Meeresfisch. Vitamine und Omega-3-Fettsäuren liefern wichtige Ausgangsstoffe für unser Immunsystem und tragen zu einem gesunden und stabilen Tränenfilm bei.

Augentropfen gegen trockene Augen



Augentropfen bei Trockenen Augen werden auch als Tränenersatzmittel oder Benetzungslösungen bezeichnet. Die Wahl des richtigen Tränenersatzmittels hängt vom Schweregrad des Trockenen Auges ab. Bei gelegentlichen Beschwerden sind dünnflüssige Augentropfen (z.B. Systane Hydration) sinnvoll. Patienten, die ständig starke Beschwerden haben, sollten dickflüssigere Präparate verwenden (z.B. Systane Complete).

Systane Hydration verbessert die Feuchtigkeitsspeicherung und kann ebenfalls mit Kontaktlinsen verwendet werden. Systane Complete ist eine All-in-One-Lösung für alle Formen des Trockenen Auges. Diese Tropfen führen zu einer noch besseren Linderung trockener, gereizter Augen und unterstützen alle Schichten des Tränenfilms.