

SERIE

Was hilft bei...?

TROCKENEM AUGE

In dieser Serie erfahren Sie mehr über die Ursachen von Erkrankungen, wie Sie Beschwerden akut lindern und wann ärztliche Hilfe nötig ist.

Als würde das Augenlid über Löschpapier scheuern: Beim Trockenen Auge gerät die „Chemie“ des Tränenfilms aus dem Gleichgewicht.

VON MAG. ANDREA RIEDEL

Das Trockene Auge (Sicca-Syndrom) ist mittlerweile die „Augen-Volkskrankheit Nummer eins“, auch jeder achte Österreicher leidet darunter. Betroffene müssen in allen möglichen und unmöglichen Situationen mit Augentropfen hantieren, weil sich ihr Sehorgan sonst permanent schmerzhaft bemerkbar macht. „Ein Trockenes Auge ist daher keineswegs eine Befindlichkeitsstörung, sondern eine ernstzunehmende chronische Erkrankung, die die Lebensqualität deutlich einschränken kann“, erklärt Dr. Wolfgang Riha, Augenarzt in Salzburg.

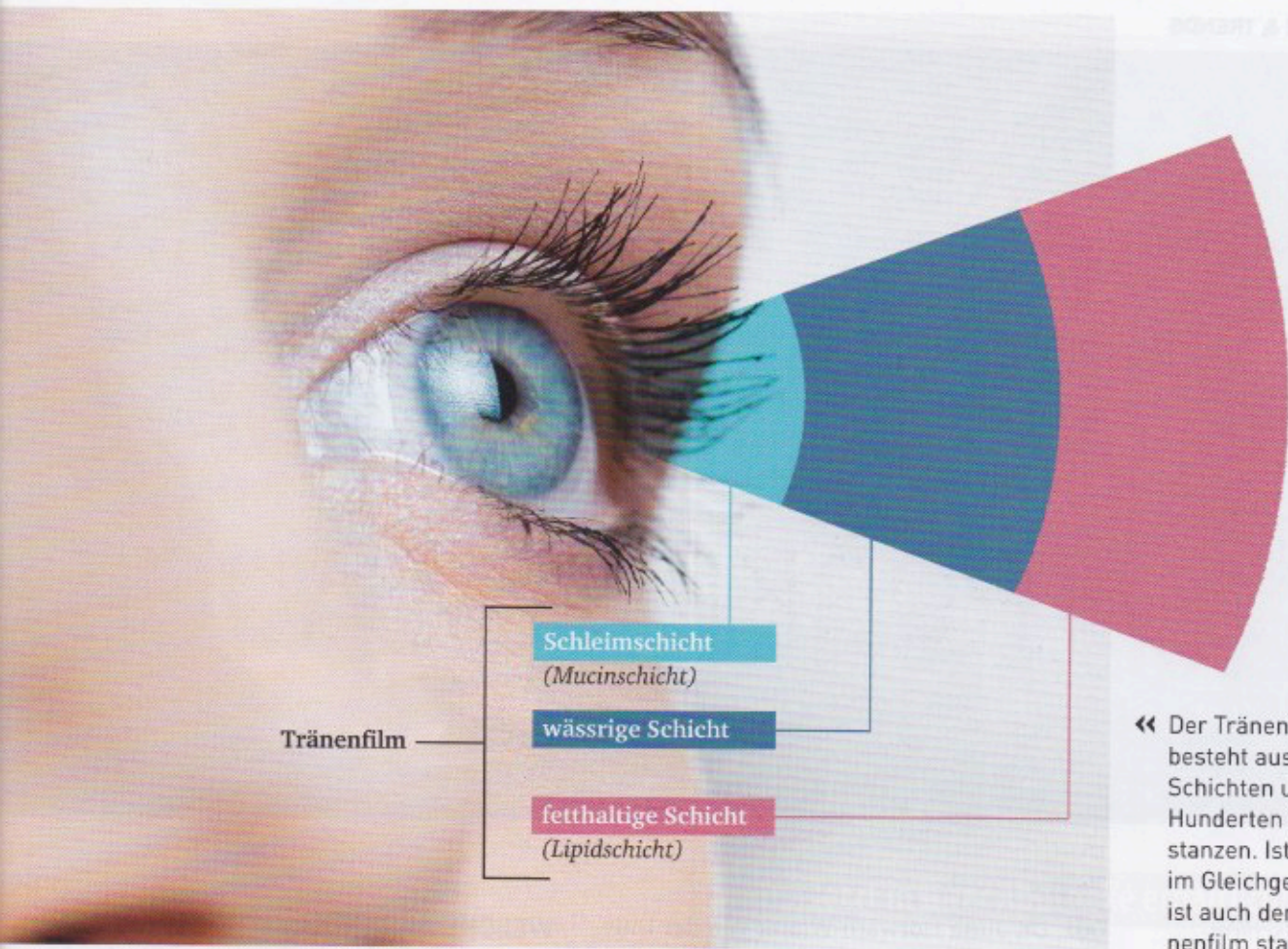
WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM TROCKENEM AUGE?

Ein gesunder Tränenfilm schützt das Auge und versorgt es mit Sauerstoff und Nährstoffen. Er besteht aus einer Schleimschicht, die direkt auf der Hornhaut des Augapfels aufliegt. Darüber liegt eine wässrige Schicht, die eigentliche Tränenflüssigkeit. Sie wird schließlich von einer schützenden Fetthülle, dem Lipidfilm, umschlossen. Beim Sicca-Syndrom trocknet die Horn-

haut stellenweise aus und es entsteht das typische Fremdkörpergefühl bei jedem Lidschlag. Die Augen jucken, brennen und sind besonders in der Früh oft verklebt. Manchmal kommt Kopfschmerz hinzu oder sogar eine schwankende Sehleistung. Und bei manchen Menschen kullern paradoxerweise erst recht die Tränen, weil die Tränenröhren auf Hochdruck arbeiten, um gegen die Trockenheit anzukämpfen.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Die sogenannten Meibom-Drüsen am Lidrand sondern normalerweise ein klares fettiges Sekret ab, das mit jedem Lidschlag über dem Augapfel verteilt wird und dafür sorgt, dass der wässrige Anteil des Tränenfilms nicht zu rasch verdunstet. „Bei gut 80 Prozent der von Trockenen Auge Betroffenen sind diese Drüsen verstopft oder gar verkümmert“, sagt Riha. Ein Mangel an Tränenflüssigkeit ist viel seltener die Ursache und geht häufig mit dem Sjögren-Syndrom einher, einer Autoimmunerkrankung, bei der sich u.a. die Tränenröhren entzünden.



« Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten und Hunderten Substanzen. Ist alles im Gleichgewicht, ist auch der Tränenfilm stabil.

Bei beiden Formen gerät jedoch die „Chemie“ des Tränenfilms aus dem Gleichgewicht: Der Salz-Anteil erhöht sich, was das Auge zusätzlich reizt und zu Entzündungen der Augenoberfläche führen kann.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET?

Ältere Menschen, insbesondere Frauen nach dem Wechsel, tragen das höchste Risiko, an Trockenem Auge zu erkranken. Einerseits beeinträchtigt die Hormonumstellung die Tränen- und Lidranddrüsen, andererseits nehmen im Lauf des Lebens geschlechtsunabhängig auch die Eingriffe zu, die das Risiko für ein Trockenes Auge erhöhen: Werden beispielsweise Laserkorrekturen häufig bei jüngeren Erwachsenen, besonders Frauen, durchgeführt, so kommen später generell Eingriffe wegen Grauen Stars oder kompliziertere Operationen hinzu. Diese Eingriffe erhöhen an sich schon die Gefahr, ein Trockenes Auge zu entwickeln.

Ein zusätzliches Problem ist dabei die oft längere lokale Nachbehandlung mit konservierungs-

mittelhaltigen Medikamenten. Konservierungsstoffe sorgen dafür, dass Tropfen, Salben oder Gele keimfrei bleiben, auf lange Sicht aber schädigen sie das Auge. Daher kommen heute zunehmend konservierungsmittelfreie Mittel zum Einsatz.



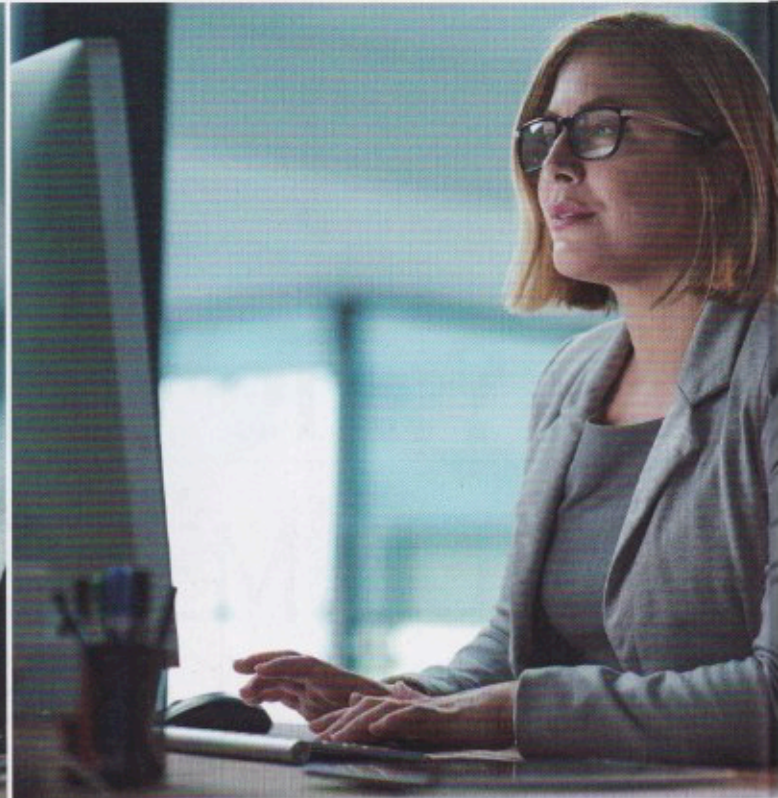
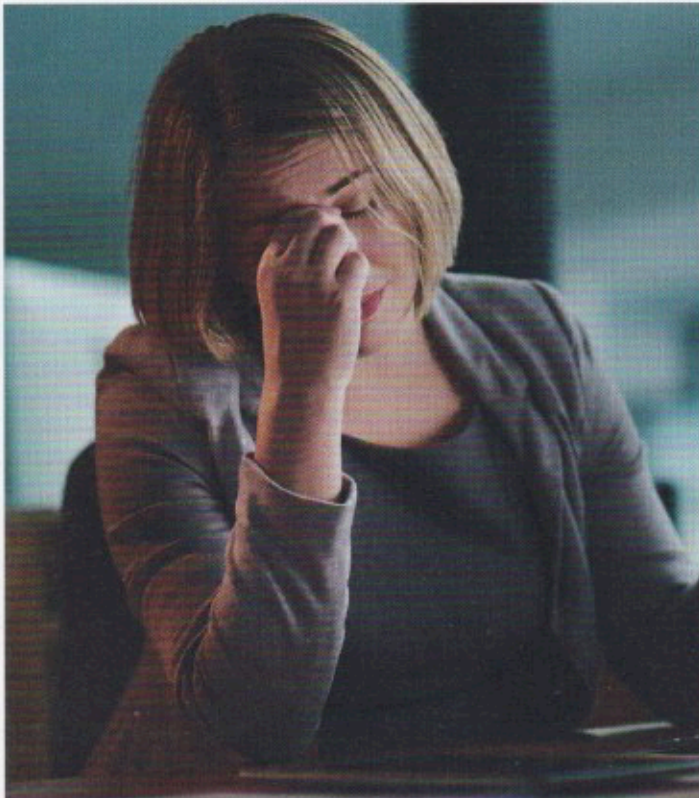
© Anna Weir

In den meisten Fällen rührt ein Trockenes Auge daher, dass der Tränenfilm zu wenig Fett enthält.

Dr. Wolfgang Riha

Auch Kontaktlinsen können den Tränenfilm aus dem Gleichgewicht bringen, sodass die Tränenflüssigkeit schneller verdunstet. Mittlerweile gibt es jedoch sehr gute Materialien, die sauerstoffdurchlässig sind.

„Dass wir immer mehr Zeit vor den Displays digitaler Medien verbringen, erhöht das Risiko deutlich, denn dabei blinzeln wir viel zu selten, sodass sich der schützende Tränenfilm nicht regelmäßig über die Hornhaut verteilt“, sagt Priv. →



⤴
Bei Bildschirmarbeit sollte man bewusste Blinzel-Pausen einlegen.

Spezielle Computerbrillen können helfen, die Beschwerden bei trockenem Auge zu lindern.

Doz. Dr. Jutta Horwath-Winter von der Univ. Augenklinik in Graz. Das überlange Starren auf Bildschirme trägt wesentlich dazu bei, dass immer mehr Kinder und Jugendliche nicht nur eine Kurzsichtigkeit, sondern auch die typischen Symptome eines Trockenen Auges entwickeln. Bei Allergikern wiederum kämpft das Auge mit verstärkter Tränenproduktion gegen die allergieauslösenden Stoffe, sodass das Gleichgewicht von wässriger und fettiger Komponente kippt. Erstere verdunstet dann rascher, als schützender Fettfilm nachproduziert werden kann. Verstärkt wird das Ganze dadurch, dass wir zu viel Zeit in

WELCHE BEHANDLUNGEN GIBT ES?

Experten gehen davon aus, dass jeder Dritte, der einen Augenarzt aufsucht, unter einem Trockenen Auge leidet. „Die Behandlung erfolgt immer stufenweise, weil viele mögliche Ursachen infrage kommen. Meist brauchen sowohl Arzt als auch Patient sehr viel Geduld, aber man sollte nicht aufgeben“, empfiehlt Horwath-Winter, die auch die Kommission für Trockenes Auge der ophthalmologischen Fachgesellschaft leitet. Eine etwaige Infektion oder eine Allergie muss man zuerst mit speziellen Mitteln behandeln, aber natürlich nur so lange wie unbedingt nötig, denn auch diese Medikamente können die Trockenheit verschlimmern.

Jedenfalls ist zu klären, wie stark das Sehorgan im Alltag belastet ist – in leichten Fällen kann schon eine Bildschirmbrille zur Erholung der Augen beitragen und die Symptome deutlich mildern. Kontaktlinsenträgern könnte der Wechsel des Pflegemittels bzw. der Umstieg auf eine andere Art von Linsen oder eine Brille helfen. Als Auslöser des Trockenen Auges kommt nicht nur das Sjögren-Syndrom, sondern eine ganze Fülle an Krankheiten infrage, die gleichzeitig behandelt werden sollten. Dazu zählt etwa Dia-

Die Behandlung bei trockenem Auge erfordert Geduld, man sollte aber nicht aufgeben.

Priv. Doz. Dr. Jutta Horwath-Winter



© Fotostudio Furgler, Graz

geschlossenen Räumen mit zu trockener Luft verbringen. War es früher nur die Heizungsluft im Winter, so halten sich viele auch im Sommer in klimatisierten Gebäuden auf, man spricht daher bereits vom „Office Eye Syndrom“.

Fotos: © iStock / Peopleimages (2)



WEBTIPP

www.augen.at

Auf der Homepage der Vereinigung der Österreichischen Augenärzte findet sich unter „A bis Z der Augengesundheit“ → „Trockenes Auge“ unter anderem eine Liste mit Spezialambulanzen für das Trockene Auge.

betes, aber auch Erkrankungen der Schilddrüse oder der Haut (z.B. Schuppenflechte, Neurodermitis, Rosacea).

Auch die Medikamentenliste wird der Augenarzt ins Visier nehmen und eventuell eine Umstellung empfehlen, denn sehr viele Arzneien beeinflussen den Tränenfilm: Betablocker, Mittel gegen Depressionen und Allergien sowie manche Anti-Baby-Pillen, um nur einige zu nennen.

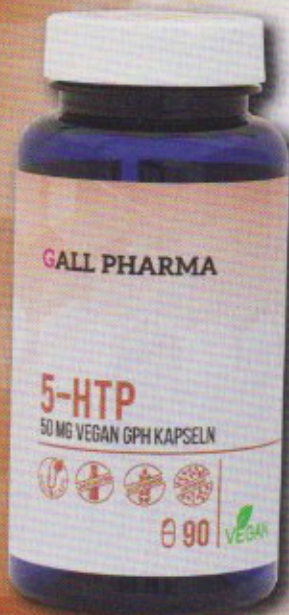
FETTMANGEL

Zur Linderung des quälenden Fremdkörpergefühls gibt es Tränenersatzmittel in Tropfen- oder Gelform. Viele zielen darauf ab, den Mangel an Tränenflüssigkeit auszugleichen. Substanzen, die etwas dickflüssiger sind, z.B. auf Hyaluronbasis, verweilen länger am Auge und sorgen damit länger für einen schmerzfreien Lidschlag. Horwath-Winter: „Je mehr es allerdings am schützenden Fettfilm mangelt, umso kurzfristiger ist auch der Effekt solcher Produkte.“ Zumeist ist es daher sinnvoll, Fette (Lipide) zusätzlich zuzuführen: Salben und lipidhaltige Gele trägt man am besten vorm Schlafengehen auf, weil man danach etwas verschwommen sieht. Lipidsprays, die sich von selbst auf der Augenoberfläche ver-



GALL PHARMA
AUSTRIA

Wir machens' jetzt auch vegan!



- keine Zusatz- und Farbstoffe
- ohne Titandioxid
- ohne Gelatine und Allergene
- 5-HTP bei Migräne, Depressionen und Schlafstörungen



Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich!

**DU WIRST PATE
UND ICH WERDE
KRANKENPFLEGERIN**

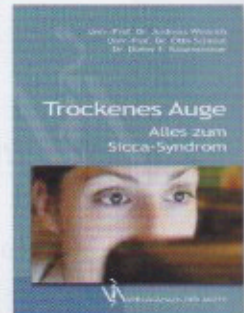
WWW.SOS-KINDERDORF.AT



**SOS
KINDERDORF**



BUCHTIPP



Wedrich, Schmut, Rabensteiner

Trockenes Auge

Alles zum Sicca-Syndrom

ISBN 978-3-99052-090-1

184 Seiten, € 14,90

Verlagshaus der Ärzte



Zur Linderung der Symptome kommen vor allem Tränenersatzmittel infrage. Davon gibt es eine enorme Auswahl – zum Beispiel mit oder ohne fetthaltige Komponente.

teilen, sind auch tagsüber geeignet. Einige Tränenersatzmittel beinhalten auch schon beides – eine wässrige und eine fettige Komponente.

Für schwere Formen des Trockenen Auges stellen entzündungshemmende Augentropfen mittlerweile eine wichtige Behandlungsmöglichkeit dar. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Öffnungen im inneren Augenwinkel, Tränenpünktchen genannt, zu verschließen: Sogenannte Punctum Plugs fungieren als winzige Stöpsel, die die Tränenflüssigkeit länger am Auge halten sollen.

Die Therapie mit intensivem Licht (IPL) hat sich bei Hauterkrankungen bewährt und wird inzwischen auch zur Behandlung der Meibom-Drüsen eingesetzt.

TRÄNENFILM STABILISIEREN

„Jede Behandlung des Trockenen Auges zielt vorrangig darauf ab, die oft erheblichen Beschwerden zu lindern, aber auch den Tränenfilm zu stabilisieren und den Zustand der Augenoberfläche zu verbessern“, betont Dr. Horwath-Winter. Ein vollkommen neuer Ansatz sind hierbei spezielle Augentropfen, deren Mo-

lekülstruktur so aufgebaut ist, dass sie sich wie eine Art schützendes „Pflaster“ über den Augapfel legen. Das soll es dem Auge ermöglichen, Schleimschicht, wässrige und Fettschicht wieder in Einklang zu bringen.

WAS KANN MAN SELBST TUN?

„Verkümmerte Meibom-Drüsen regenerieren sich nach heutigem Kenntnisstand nicht, man kann sie aber von Verstopfungen freihalten und versuchen, die Fettsekretion durch eine spezielle Lidrandmassage wieder anzuregen“, sagt Jutta Horwath-Winter. Viele erfahren dadurch eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden, die Massage muss jedoch konsequent und dauerhaft ein- bis zweimal täglich durchgeführt werden. Dabei werden die Lider zuerst erwärmt, am besten mit Wärmemasken, die für eine gleichmäßige Temperatur sorgen. Danach massiert man die Lidränder mit sanftem Druck. Wie das genau geht, erfährt man beim Augenarzt oder in den Spezialambulanzen für Trockenes Auge, die es mittlerweile in Wien, Graz, Linz, Salzburg und Zell am See gibt. „Natürlich erfordert die Lidrandhygiene eine Menge Disziplin“,

gibt die Expertin zu. „Aber es ist nun einmal wie beim Zähneputzen: Alle paar Wochen bringt nichts, man muss es täglich machen, damit es wirkt.“

„Vorbeugend und auch therapiebegleitend kann man selbst einiges tun“, ergänzt Augenarzt Wolfgang Riha: Vor dem Bildschirm und bei allen Tätigkeiten, bei denen der Blick sehr konzentriert ist, sollte man ganz bewusst mehrmals pro Minute blinzeln.

AUGENGYMNASTIK UND FRISCHLUFT

Essenziell ist, das Auge dabei wirklich zu schließen, „denn oft tun wir das nur schlampig, so dass das Fett der Meibom-Drüsen nicht gleichmäßig verteilt wird“, so Riha. Außerdem gut für die Entspannung des Auges: jede Viertelstunde einen Punkt in der Ferne anpeilen, am besten schaut man dabei aus dem Fenster.

Auch ein gutes Raumklima spielt eine bedeutende Rolle: Alle paar Stunden sollte man stoßlüften und, wenn nötig mit einem Befeuchter, die

Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent halten. Viel Bewegung an der frischen Luft tut auch bei Trockenem Auge gut, nur Wind sollte man meiden.

Genug Flüssigkeit ist für die Augen ebenfalls enorm wichtig, am besten trinkt man auch im Winter mindestens eineinhalb Liter täglich. Alkohol hingegen entzieht dem Körper Flüssigkeit und verstärkt die Beschwerden. Ausreichend Schlaf und der Verzicht auf Nikotin sind weitere wichtige Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. Linderung.

Bei der Ernährung sollte man vor allem auf Vitamin A und ungesättigte Fettsäuren achten. Vitamin A muss man nicht zusätzlich einnehmen, wenn man sich einigermaßen gesund ernährt. Anders ist es bei den auch fürs Auge wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Wolfgang Riha: „Die Studienlage ist zwar nicht ganz eindeutig, einiges spricht aber dafür, dass es durchaus sinnvoll sein kann, Omega-3-Fettsäuren als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, am besten kurmäßig ein paar Monate lang.“

1 MEHRDOSIS-
FLÄSCHCHEN:

SOFT
TOUCH
FLASCHE

12

MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Trockene, gereizte Augen?

Lindern und befeuchten

Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen® Augentropfen

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

LAT.MKT.12.2019.9836

ENTGELTUCHE EINSCHALTUNG