

## Therapie trockener Augen

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

Bei trockenen Augen gibt es im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, um gegen Beschwerden wie Brennen, Jucken oder Sandkorngefühl anzugehen.

**Eine Möglichkeit der Behandlung, aber auch der Vorbeugung sind Verhaltensmaßnahmen.**

Gute Tipps zum Schutz der Augen sind:

■ Achten Sie auf helle Beleuchtung, vor allem beim Lesen. Dämmerlicht ermüdet die Augen, ebenso Blendungen und Streulicht.

■ Machen Sie bei Bildschirmarbeit häufiger Pausen, und Blinzeln Sie bewusst, damit der Tränenfilm gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt wird.

■ Trinken Sie genug, das hält auch die Augen feucht: täglich mindestens zwei bis drei Liter Wasser, Fruchtsaftschorlen, Kräuter- oder Fruchttete.

■ Stellen Sie für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit Wasserdunstungsschalen im Raum auf, und lüften Sie mehrmals täglich.

■ Schützen Sie die Augen vor Zugluft, indem Sie auch bei Wind eine Sonnenbrille tragen. Richten Sie beim Autofahren das Gebläse nie direkt auf die Augen.

■ Schützen Sie sich und Ihre Augen vor UV-Licht. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Zeichen.

■ Verzichten Sie auf Zigaretten. Der Rauch reizt die Augen, und

Sie inhalieren energiereiche Teilchen, die das Sehvermögen beeinträchtigen können.

■ Ernähren Sie sich ausgewogen. Grünes Gemüse wie Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Mais oder Grünkohl enthält Lutein, einen natürlichen Farbstoff, der fürs Sehen wichtig ist und die die Augen vor Schäden bewahrt.

### *Alltagsmaßnahmen und „künstliche Tränen“ nützen.*

Günstig sind auch Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren wie Lachs, Nüsse und Olivenöl, außerdem Vitamin A-haltige Speisen, zum Beispiel Möhren, Aprikosen, Butter, Käse, Milch und Leber.

■ Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit für Übungen, um die Augenmuskeln zu entspannen: Gähnen, Abdecken der Augen mit den Händen, Koordinieren von Bildern, Augen scharf stellen, Blick heben und senken, Augen kreisen lassen.

**Eine weitere Möglichkeit der Behandlung sind Medikamente.**

Zur Verfügung stehen „künstliche Tränen“ als Gele, Salben oder Tropfen. Meist werden sie mehrmals täglich in den Bindehautsack des Auges geträufelt. So gleichen sie ein Zuwenig an Tränen oder deren mangelhafte

Zusammensetzung aus. Es können Konservierungsmittel zugesetzt sein, die eine Vermehrung von Keimen hemmen. Ein häufiger Bestandteil „künstlicher Tränen“ ist eine Substanz namens Hyaluronsäure, die auch ein natürlicher Bestandteil des Tränenfilms und des Glaskörpers im Auge ist. Ihre Wirksamkeit zur Behandlung bei trockenen Augen wurde in mehreren klinischen Studien belegt. Hyaluronsäure hat den Vorzug, dass sie sehr viel Wasser – pro Gramm bis zu sechs Liter – speichern kann. Dadurch hat sie feuchtigkeits spendende Eigenschaften.

Die Behandlung mit „künstlichen Tränen“ erfolgt schrittweise: Je ausgeprägter die Beschwerden sind, um so zähflüssiger („visköser“) sollten die Präparate sein und um so häufiger sollten sie ins Auge geträufelt werden. Manchen Patienten empfiehlt der Augenarzt auch eine regelmäßige Lidrandreinigung mit warmen Kompressen, um die Talgdrüsen am Rand der Augenlider anzuregen.

Bei schweren Verläufen des trockenen Auges sind spezielle Verfahren angezeigt. So kann eine Applikation von Wachstumsfaktoren über Augentropfen aus Eigenserum erfolgen. Ein Präparat mit dem Wirkstoff Ciclosporin hemmt die begleitende Entzündung. Operative Methoden haben zum Ziel, den Tränenabfluss zu verringern. Zum Beispiel kann man Silikonstöpsel ins Tränenpunkchen einsetzen, um es zu verschließen.