Trockenes Auge

Zwei Ursachen können ein trockenes Auge verursachen:

- Zu wenig Tränenflüssigkeit
- Gestörte Zusammensetzung des Tränenfilms

Beides trägt zu einem frühzeitigen „Aufreissen“ des Tränenfilms, die Augenoberfläche ist dann den Umwelteinflüssen ausgesetzt. Als Reaktion kommt es zu den klassischen Beschwerden:

- Brennen
- Rötung
- Fremdkörper-Gefühl (weshalb das trockene Auge paradoxerweise auch häufig stark tränt)
- Kontaktlinsen-Unverträglichkeit

Die Tränenflüssigkeit ist aus drei Schichten aufgebaut. Die innerste Schicht, die Schleimschicht, kann durch verschiedene Erkrankungen angegriffen werden.
Erkrankungen, die eine verminderte Schleimschicht mit sich bringen, sind u.a.:

- Vitamin-A-Mangel
- Verätzungen
- Östrogenmangel bei Frauen nach den Wechseljahren

Begleitumstände, die die Entstehung des trockenen Auges fördern:

- trockene Raumluft (Heizperiode)
- Tabak- und Zigarettenrauch
- Autogebläse
- Klimaanlagen
- Ozon, z. B. aus Kopiergeräten und Druckern
- Bildschirmarbeit (man vergisst häufig zu Blinzeln)

Künstliche Tränen helfen

Nach einer Abklärung der Ursachen durch den Augenarzt reicht häufig der Ersatz der Tränenflüssigkeit durch so genannte „künstliche Tränen“. Bei mehr als drei dutzend erhältlichen Tränenersatzmitteln helfen nur Geduld und Ausprobieren. Es stehen flüssigere oder viskösere Substanzen zur Verfügung: was dem einen hilft, verträgt der andere nicht unbedingt.
Ist die Symptomatik so nicht in den Griff zu bekommen, kann die Verödung oder der Verschluss der Tränenpünktchen Linderung bringen. Dadurch wird der Abfluss der Tränenflüssigkeit behindert.

3 - 4 mal täglich sollte man die Augentropfen schon nehmen, bei starken Beschwerden kann auch stündliches Tropfen notwendig sein. Eine Überdosierung ist nicht möglich.

Tipps zur Selbsthilfe

Sorgen Sie in der Heizperiode für ausreichende Luftfeuchtigkeit, indem Sie feuchte Tücher auf die Heizung legen. Zugluft oder Luftstrom aus Klimaanlagen und Gebläsen sollten Sie meiden. Insbesondere sollten Gebläse nie auf das Gesicht gerichtet werden.
Tragen Sie bei bestimmten Sportarten Schutzbrillen, z. B. beim Schwimmen, Radfahren, Squash, Skifahren etc.
Meiden Sie Qualm und Rauch und Rauchen Sie nicht.
Legen Sie bei Bildschirmarbeit öfter Arbeitspausen ein und entspannen Sie die Augen ganz bewusst. Blinzeln Sie häufiger.