



Trockene, juckende und brennende Augen

Das Sicca-Syndrom

Wenn die Augen jucken, brennen, tränen und jeder Wimpernschlag schmerzt, lautet die Diagnose vielfach «Sicca-Syndrom» oder schlicht «Trockenes Auge». Das klingt banal. Doch hinter der einfachen Beschreibung verbirgt sich ein komplexes Krankheitsbild, das verschiedene Ursachen haben kann.

(fb) Trockene Augen entstehen, wenn die Tränenflüssigkeit die Augen zu wenig benetzt. Dafür gibt es zwei Hauptursachen: Entweder ist die Produktion der Tränenflüssigkeit zu gering oder die Zusammensetzung des Tränenfilms ist verändert. Immer mehr Menschen leiden unter dem sogenannten Sicca-Syndrom. Verantwortlich dafür sind meist die veränderten Lebensbedingungen und Umwelteinflüsse. Oft helfen bereits rezeptfreie Augentropfen und das Befolgen von ein paar einfachen Tipps.

Befeuchtung der Augen

Für den Schutz der Augen und ein beschwerdefreies Sehen ist eine ausreichende und gleichmässige Befeuchtung der Augen wichtig. Rund um das Auge befinden sich kleine Drüsen, die laufend Tränenflüssigkeit bilden. Normalerweise verteilt der Lidschlag die Tränenflüssigkeit gleichmässig auf dem Auge, so dass sie einen undurchlässigen Tränenfilm bildet. Der Tränenfilm befeuchtet das Auge und versorgt die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Er schützt und reinigt Hornhaut, Bindehaut und die Innenseiten der Lider von Schmutz, Fremdkörpern und Bakterien. Zudem glättet der Tränenfilm die Hornoberfläche, was scharfes Sehen überhaupt erst möglich macht.

Kompakter Tränenfilm

Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten. Die unterste schleimartige Muzinschicht sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit am Auge haftet. Darüber befindet sich eine grössere wässrige Schicht. Sie wird von einer Fettschicht vor dem Verdunsten bewahrt. Wenn die Bildung der Tränenflüssigkeit gestört ist oder der Tränenfilm zu schnell verdunstet, reisst der Tränenfilm auf und führt zu Reizungen der Bindehaut. So entstehen die unangenehmen Beschwerden, die für trockene Augen typisch sind.

Typische Symptome

- brennende Augen
- gereizte Augen
- gerötete Augen
- juckende Augen
- müde Augen
- Fremdkörpergefühl im Auge
- Lichtempfindlichkeit
- Schmerzen
- Schwellungen
- trockenes Gefühl, obwohl die Augen tränen
- Druckgefühl in den Augen
- verschwommenes Sehen
- mit Sekret verklebte Augenlider nach dem Aufwachen

Häufigkeit

Das Sicca-Syndrom zählt zu den häufigsten Augenproblemen überhaupt. Die Augenärzte sprechen gar von der Volkskrankheit «Trockenes Auge». Rund zwanzig Prozent aller Menschen, die einen Augenarzt aufsuchen, leiden unter trockenen Augen. Das Sicca-Syndrom tritt mit steigendem Alter vermehrt auf, denn mit den Jahren nimmt die Tränenfilmproduktion ab. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, da weibliche Geschlechtshormone das Risiko für trockene Augen erhöhen.

Mögliche Ursachen

Am häufigsten führen äussere Einflüsse zu trockenen Augen. Eine typische Ursache ist langes Arbeiten am Bildschirm. Normalerweise blinzelt das Augenlid zehn bis zwanzig Mal pro Minute. Während dem konzentrierten Arbeiten am Bildschirm senkt sich die Lidschlagfrequenz enorm. Umweltfaktoren wie beispielsweise trockene Heizungsluft, Tabakrauch, Luftzug von Klimaanlage oder Ozon führen ebenfalls zu trockenen Augen. Diverse Medikamente und verschiedene Erkrankungen kommen ebenfalls als Ursache infrage.

Mögliche Auslöser für trockene Augen

Äussere Einflüsse

- langer Aufenthalt in Räumen mit Klimaanlage
- Zugluft oder überheizte Räume mit geringer Luftfeuchtigkeit
- Gebläse im Auto
- Ozon
- Zigarettenrauch
- lang andauernde und konzentrierte Bildschirmarbeit
- unzureichende Beleuchtung des Arbeitsplatzes
- Unverträglichkeit von Kontaktlinsen
- unzureichende Brille
- Konservierungsmittel in Augentropfen

Biologische und physiologische Einflüsse

- altersbedingte Veränderungen der Schleimhäute
- hormonell bedingte Veränderungen der Tränenflüssigkeit in Schwangerschaft oder Wechseljahren
- Erkrankungen der Tränendrüsen
- Verengungen in den abführenden Tränenwegen
- unzureichender Schlaf
- Vitamin-A-Mangel
- bestimmte Erkrankungen, die mit einer verminderten Produktion von Tränenflüssigkeit einhergehen (beispielsweise Parkinson-Krankheit, Rheuma, Diabetes, Erkrankungen der Schilddrüse, Sjörgen-Syndrom)
- Fehlstellungen der Augenlider

Medikamente, die zu einer verminderten Tränenproduktion führen können

- Anti-Baby-Pille
- Mittel gegen hohen Blutdruck (Beta-blocker)
- Mittel gegen Allergien
- Augentropfen
- Beruhigungsmittel
- Antidepressiva
- harntreibende Mittel

Diagnose

Bei anhaltend trockenen Augen ist ein Besuch beim Augenarzt anzuraten. Durch verschiedene Tests kann er ermitteln, wie trocken die Augen wirklich sind und eine geeignete Behandlung vorschlagen. Auch wird er der Ursache für das Sicca-Syndrom auf den Grund gehen. Als Erstes nimmt der Arzt die Krankheitsgeschichte auf. So ergibt sich meist schon

ein genaueres Bild über die Beschwerden und möglichen Ursachen. Anschliessend stehen mehrere Tests zur Verfügung, um die Augen auf eine Benetzungsstörung zu untersuchen.

Therapie

Die häufigste Behandlungsmethode beim Sicca-Syndrom ist die Anwendung von Augentropfen, -gelen oder -salben. Dadurch wird entweder die unzureichende Tränenflüssigkeit ersetzt oder die Konsistenz des Tränenfilms verbessert. Diese Tränenersatzmittel können mehrmals täglich in die Augen getropft werden und sorgen für eine angenehme Befeuchtung. Nachts haben sich Augensalben bewährt, sie unterstützen die Augen bei der nächtlichen Regeneration und schützen vor dem Austrocknen. Generell empfehlenswert sind konservierungsmittelfreie Zubereitungen. Denn Konservierungsmittel können die Hornhaut des Auges schädigen und die Zusammensetzung des Tränenfilms negativ beeinflussen.

Hausmittel

In der Apotheke ist das Angebot an Produkten für die Augen gross. Oft helfen bereits natürliche Mittel aus Zutaten, die jeder zuhause hat, um die typischen Beschwerden von trockenen Augen zu lindern:

• Kühllende Quark-Auflage

Legen Sie sich auf den Rücken und schliessen die Augen. Geben Sie je einen Teelöffel Magerquark auf die geschlossenen Augenlider. Lassen Sie die Auflagen etwa zehn Minuten wirken. Danach waschen Sie den Quark mit reichlich Wasser ab.

• Teebeutel auflegen

Übergiessen Sie zwei Beutel Schwarztee mit kochendem Wasser und lassen Sie diese auskühlen. Anschliessend drücken Sie die Beutel leicht aus und legen sie auf die geschlossenen Augenlider. Lassen Sie die Beutel etwa 10 Minuten einwirken.

• Gurken-Scheiben

Legen Sie zwei frische, kühle Gurkenscheiben auf die geschlossenen Augenlider und lassen Sie diese gut zehn Minuten einwirken.

• Feuchtes Handtuch

Während der Heizungsperiode ist die Raumluft oft zu trocken. Befeuchten Sie ein sauberes Handtuch mit Wasser und legen Sie es über die Heizung oder hängen es im Raum auf. Die Feuchtigkeit aus dem Handtuch verbessert das Raumklima deutlich.

• Blick ins Grüne

Die Farbe Grün beruhigt die Augen. Fehlt der Ausblick in die grüne Natur, hat ein grünes Bild oder Poster eine ähnliche Wirkung.

Tipps bei trockenen Augen

Oft lässt sich bereits mit einfachen Schutzmassnahmen viel zum Erhalt der eigenen Augengesundheit beitragen:

Im Allgemeinen

- Meiden Sie Zugluft, verrauchte Räume und staubige Luft
- Vermeiden Sie längere Aufenthalte in Räumen mit Klimaanlage
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf zur Regeneration der Augen
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (idealerweise 2,5 Liter täglich)
- Achten Sie auf eine ausreichend feuchte und frische Raumluft zuhause und am Arbeitsplatz
- Tragen Sie im Sommer und an windigen Tagen eine Sonnenbrille, eventuell mit Seitenschutz (Fahrradbrille)
- Stellen Sie beim Autofahren das Auto-gebläse so ein, dass der Luftstrahl nicht auf Ihre Augen gerichtet ist
- Tragen Sie Kontaktlinsen nicht zu lange
- Setzen Sie Kosmetika im Augenbereich sparsam ein
- Regelmässige Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt

Bei länger andauernden Arbeiten am Bildschirm

- Legen Sie bei längerer Bildschirmarbeit regelmässig Pausen ein und blinzeln Sie bewusst
- Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung am Arbeitsplatz
- Achten Sie auf den richtigen Abstand zwischen Auge und Bildschirm (50 bis 80 Zentimeter)
- stellen Sie den Bildschirm blendfrei im rechten Winkel zum Fenster