

**Text:** Redaktion in Zusammenarbeit mit ADMEDICO  
**Bild:** zVg

## DAS TROCKENE AUGE – WENN ES BRENNT UND REIBT

Spüren Sie's vielleicht schon beim Lesen dieser TATSCH-Ausgabe? Der Winter ist da und mit ihm die trockenen Augen: Plötzlich brennt und reibt es, als ob man einen Fremdkörper im Auge hat. Die Augen fühlen sich ständig müde an und sind gerötet, die Lider sind geschwollen und zeitweise sehen Sie sogar verschwommen. So, oder so ähnlich kann sich das trockene Auge, auch «Sicca Syndrom» genannt, ankündigen. Seltener ist, dass die Augen vermehrt tränen; im schlimmsten Fall kann die Hornhaut Schaden nehmen und sich eintrüben. Lassen Sie es nicht soweit kommen und reagieren Sie, wenn Sie erste Symptome bemerken.

Das trockene Auge ist eine Zivilisationskrankheit oder auch Bürokrankheit: Unsere Augen verbringen zunehmend Zeit damit, konzentriert auf Bildschirme zu blicken. Dabei reduziert sich die Lidschlagfrequenz drastisch, sodass sich der Tränenfilm nicht verteilt. Trockene Heizungsluft und Klimaanlage in Grossraumbüros begünstigen zudem eine schnellere Verdunstung des Tränenfilms. Der Tränenfilm ist aber wichtig für die einwandfreie Funktion der Augen, versorgt die Hornhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff, dient als Schutz gegen Fremdkörper und Krankheitskeime, Wind, Kälte oder Hitze. Er spielt eine wichtige Rolle für die Augengesundheit und das Sehvermögen. Und nicht

zuletzt hat er eine optische Funktion, da er die Augenoberfläche glättet und dadurch das Licht gleichmässig gebrochen wird – er hilft also dabei, dass wir scharf und klar sehen. Verschiedene Augenerkrankungen (z.B. Lidfehlstellungen), Allgemeinerkrankungen (u.a. Rheuma, Neurodermitis, Allergien), Einnahme bestimmter Medikamente wie Hormonpräparate, Betablocker oder Operationen am Auge sowie das Tragen von Kontaktlinsen können zur Entstehung des trockenen Auges füh-

ren oder dieses begünstigen. Die Symptome des trockenen Auges können unsere Lebensqualität sehr stark beeinflussen. Meine Empfehlung: Zögern Sie nicht, wenn Sie erste Symptome feststellen. Ich habe Ihnen beiliegend einige Tipps zur Linderung der Symptome zusammengestellt, empfehle aber auch immer den Besuch der Augenärztin oder des Augenarztes, sobald die Anzeichen des trockenen Auges länger anhalten. Frühzeitige Prävention zahlt sich aus!

### Das hilft bei trockenen Augen:

Folgende Ratschläge können Sie beherzigen, um die Behandlung trockener Augen zu unterstützen oder gar nicht erst entstehen zu lassen:

- Achten Sie auf ausreichend Luftfeuchtigkeit im Raum
- Vermeiden Sie Zugluft
- Versorgen Sie bei längeren Phasen der Bildschirmarbeit ihre Augen auch schon vor dem Gefühl von Trockenheit mit benetzenden Augentropfen
- Blinzeln Sie bewusst
- Starren Sie nicht auf den Bildschirm
- Achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung, die zudem reich an Omega-3-Fettsäuren ist
- Die regelmässige Anwendung – mehrmals täglich – von «künstlichen Tränen» und einer pflegenden Augensalbe zur Nacht, sowie die Reinigung der Augenlider mit speziellen Pflgetüchern oder ganz einfach lauwar-men Wasser und das Auflegen von Wärmekompressen kann in vielen Fällen schon Linderung bringen.

Hilft dies nichts oder fühlen Sie sich unsicher, stehen Ihrer Augenärztin oder Ihrem Augenarzt noch zahlreiche weitere individuelle Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.

### IHRE EXPERTIN

*Antje Hersener ist erfahrene Fachärztin FMH für Augenheilkunde im Admedico Augenzentrum am Fährweg 10 in Olten.*

Haben Sie Fragen zum trockenen Auge und wünschen einen Termin?  
 Dann melden Sie sich:  
[www.admedico.ch](http://www.admedico.ch) / [olten@admedico.ch](mailto:olten@admedico.ch) / 062 206 87 37

