



**Fragen Sie Ihren Apotheker –
denn persönliche Beratung
ist nicht zu ersetzen!**

Trockene Augen

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan – wenn sie irritiert sind, benötigen sie etwas Aufmerksamkeit. Die Tränenflüssigkeit ist für die Augen lebensnotwendig. Sie ernährt die Binde- und Hornhaut, spült Fremdkörper aus dem Auge und schützt das Auge durch keimtötende Inhaltsstoffe vor Infektionen. Ist aber der Funktionskreislauf der Tränenflüssigkeit gestört, spricht man vom "Trockenen Auge".

Tränen bestehen nicht nur aus Wasser, sondern aus vielen Nahrungsbestandteilen, Sauerstoff für die Hornhaut und Abwehrstoffen gegen eindringende Fremdstoffe und Keime. Der Schleim aus der Bindehaut hält die Flüssigkeit auf dem Auge. Aus den Drüsen am Lidrand werden wichtige Fettsubstanzen zur Stabilisierung der Tränenflüssigkeit beigegeben, die eine zu rasche Verdunstung verhindern.

Diese drei Komponenten, Wasser, Fett und Schleim, müssen in einem genau ausbalancierten Mengenverhältnis gemischt sein, damit eine optimale Benetzung und Ernährung der Augenoberfläche gewährleistet ist. Verändert sich aber die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit, werden die Augen nicht mehr richtig benetzt und geschützt. Trotz häufig erhöhter Tränenmenge trocknen sie aus.

Besonders bei älteren Menschen und Frauen in den Wechseljahren tritt diese Veränderung auf. Äussere Einflüsse wie Ozon, Wind, Abgase, Rauch und trockene Raumluft können das Gleichgewicht der Tränenbestandteile ebenfalls durcheinander bringen. Auch Medikamente wie Psychopharmaka, Antidepressiva und Betablocker können langfristig zu trockenen Augen führen.

Die typischen Symptome

Wenn die Augen ungenügend mit dem Tränenfilm benetzt werden, macht sich das Phänomen des trockenen Auges durch folgende Symptome bemerkbar:

- Die Augen brennen, sind gerötet und vermitteln beim Lidschlag ein sandiges Gefühl.
- Die Augen sind am Morgen verklebt, jucken oder brennen.
- Ein ständiger Druck auf den Augen und ein starker Tränenfluss bei der geringsten Zugluft oder ohne erkennbaren Grund.

Zur Linderung der Beschwerden können grundsätzliche Massnahmen, wie gut befeuchtete Raumluft mittels Luftbefeuchter, häufiges Blinzeln, Vermeiden von Zugluft und verrauchten Räumen, ergriffen werden.

Zusätzlich können die Augen mit Tränenersatzmitteln behandelt werden, einer der eigenen Tränenflüssigkeit ähnlichen Lösung und völlig ungefährlich, da es sich nur um eine Hornhaut- und Bindehaut-Pflege handelt.

Die beliebten «weissmachenden» Augentropfen enthalten gefässverengende Wirkstoffe, welche unter anderem den Augenreiz lindern. Sie sind jedoch bei gereizten trockenen Augen nur kurzfristig geeignet und verschlimmern auf Dauer das Leiden.

In manchen Fällen sind begleitende Massnahmen, wie das Reinigen des Auges mit einer speziellen Seife, zu empfehlen. Bei Frauen ist eine spezielle kosmetische Beratung unabdingbar, oft dürfen gar keine oder nur noch reizarme Kosmetika verwendet werden. Der Kajalstift kann zusätzlich das Auge reizen, es darf auf keinen Fall die Innenkante des Unterlides geschminkt werden.

Bei verklebten oder stark ausgetrockneten Augen können lauwarne Umschläge oder lauwarne Schwarztee-Beutel Linderung verschaffen. Nicht bewährt hat sich das regelmässige Ausspülen der Augen mit kaltem oder lauwarmer Wasser. Dieses führt zwar zunächst zu einer angenehmen Erleichterung, das Wasser spült aber den letzten Rest noch vorhandener Tränenflüssigkeit aus und das Auge ist verstärkt den Umwelteinflüssen ausgesetzt.



Die Korrekte Anwendung von Augenpräparaten

- Augentropfen in Mehrdosenbehältnissen sind nur von einer Person zu benutzen. Auf der Packung die Aufbrauchfrist (4 Wochen) notieren.
- Augentropfen möglichst körperwarm verabreichen. Kalte Präparate führen zu vermehrtem Lidschlag und damit zu beschleunigtem Abtransport.
- Bei Verwendung mehrerer Augenpräparate zwischen den einzelnen Präparaten eine Pause von 5–10 Minuten einhalten. Salben stets nach Tropfen anwenden.
- Vor der Anwendung Hände gründlich waschen.
- Bei unruhigen und sich wehrenden Kindern Augentropfen in liegender Position in den inneren Lidwinkel tropfen. Selbst wenn die Tropfen bei geschlossenen Augen auf das äussere Lid gelangen, fliessen sie beim nächsten spontanen Öffnen des Auges auf die Horn- und Bindehaut ab.
- Zur Vermeidung einer Kontamination sollte der Tropfansatz nicht mit dem Auge in Berührung kommen.
- Selbstanwendung: beim Sitzen oder Stehen Kopf weit nach hinten beugen, den Blick nach oben richten. Unterlid nach unten ziehen und 1–2 Tropfen (nicht mehr!) in den unteren Bindehautsack eintropfen.
- Applikatoren erleichtern die Anwendung: Autodrop, ein auf dem Tropffläschchen zu befestigender Aufsatz, fixiert das Fläschchen in der korrekten Position über dem Auge, hält gleichzeitig das Unterlid offen und unterdrückt den Lidschlag.
- Augen nach der Applikation langsam schliessen, nicht zukneifen. Augapfel für einige Sekunden bewegen, um die eingetropfte Lösung über die ganze Augenoberfläche zu verteilen.

Haben Sie Fragen zum Thema Augen? Lassen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in unserer Apotheke ausführlich beraten.

www.conpharm.ch

CONPHARM
persönlich
professionell
neutral