

Chronischer Trockenheit ins Auge sehen

Die Augen brennen, kratzen, sind rot: Trockene Augen – was nach einer Bagatelle klingt, kann Symptom einer ernsteren Erkrankung sein.

VON GIUSEPPE WÜEST

Brennende, juckende und gerötete Augen: Über Jahre hinweg gehörte das für Heidi Kümin* zum Alltag: «Es fühlte sich an, als ob Sandkörner über die Hornhaut schleifen würden», sagt sie. Trotzdem nahm sie diese Symptome nicht wirklich ernst: «Ich ging jeweils in die Apotheke und kaufte Augentropfen. Diese halfen kurzfristig», erinnert sie sich. Dazu trank sie vermehrt Wasser – das brachte Linderung. Auf

«Bis zu 30 Prozent der Menschen haben im Lauf ihres Lebens mal solche Beschwerden.»

AUGENÄRZTIN
MELANIE EBERLE

einmal aber wässerten und schmerzten die Augen von Heidi Kümin derart stark, dass sie sich an den Augenarzt Farhad Hafezi vom Zürcher Augenzentrum Iroc wandte.

Fremdkörpergefühl

Farhad Hafezi untersuchte ihre Augen und diagnostizierte schliesslich das Trockene Auge, auch Sicca-Syndrom genannt. Der Arzt stellte fest, dass der Tränenfilm, der das Auge vor einer Austrocknung schützt und die Hornhaut mit Nährstoffen versorgt, keine gute Qualität mehr aufwies: «Dadurch kann zu viel Wasser verdunsten, was reflexartig zu Tränen führt und das Wässern verursacht. Stimmt die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit nicht, kann auf der Hornhaut kein intakter Schutzfilm entstehen», erklärt Hafezi.

Häufig ist eine chronische Verstopfung der Talgdrüsen (Lidrandentzündung) die Ursache der Veränderung der Tränenflüssigkeit. Hornhaut und Bindehaut trocknen aus, wodurch die Lider nicht mehr reibungsfrei gleiten. Die Augen brennen, jucken, und es entsteht ein Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl. Die trockene und gereizte Hornhaut wird zudem nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Der Körper versucht, den Mangel mit einer stärkeren Durchblutung auszugleichen, was zu einer Rötung der Bindehaut führt.

Das häufigste Augenleiden

Mit der Diagnose Trockene Augen ist Heidi Kümin nicht allein: «Es ist das am häufigsten auftretende Augenleiden überhaupt», sagt etwa die in Emmenbrücke praktizierende Augenärztin Melanie Eberle Heitzmann. «Wir gehen davon aus, dass bis zu 30 Prozent der



Zum Auge – hier als Grossmodell gezeigt – auch bei «Kleinigkeiten» Sorge tragen: Augenärztin Melanie Eberle Heitzmann in ihrer Praxis in Emmenbrücke.

BILD EVELINE BACHMANN

So schützen Sie die Augen

- **Essen:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Omega-3-Fettsäuren. Sie sind zum Beispiel in Fisch, Lein- und Rapsöl, Walnüssen, Sojaprodukten reichlich enthalten. Bei ungenügender Zufuhr durch die Nahrung kann die Einnahme von Leinölkapseln als Ergänzung sinnvoll sein. Kapseln sind in Apotheken, Drogerien oder beim Optiker erhältlich.
- **Trinken:** Trinken Sie zwei bis drei Liter alkohol- und koffeinfreie Getränke am Tag.
- **Arbeit:** Legen Sie bei der Bildschirmarbeit regelmässige Pausen ein.
- **Luft:** Verwenden Sie einen Luftbefeuchter. Lüften Sie mehrmals täglich. Meiden Sie Zugluft. Beim Autofahren darauf achten, dass der Gebläse-

strahl nie direkt auf die Augen gerichtet ist. Rauchen Sie wenn möglich nicht und meiden Sie verrauchte Räume.

● **Kosmetik:** Personen mit trockenen und empfindlichen Augen sollten bei der Wahl ihrer Kosmetikprodukte auf reizarme Kosmetik achten. Beim Abschminken ist eine konsequente Lidreinigung nötig.

● **Kontaktlinsen:** Linsenträger mit trockenen Augen sollten sich vom Augenarzt beraten lassen. Unter Umständen genügt ein Umstieg von weichen auf harte Kontaktlinsen oder ein spezielles Benetzungsmittel zur Linderung der Beschwerden.

● **Augenschutz:** Tragen Sie eine Sonnenbrille oder wenn nötig eine Schutzbrille. gwü

20 Jahren, was wohl mit den veränderten Umwelteinflüssen, der vermehrten Arbeit am PC und einer unausgewogenen Ernährung zusammenhängt.»

Keine Bagatelle

Auch weitere Faktoren wie zum Beispiel eine nachlassende Tränenproduktion in den Wechseljahren oder im Alter können zum Sicca-Syndrom führen. «Zudem», so Eberle Heitzmann, «kann den Trockenen Augen beispielsweise auch eine rheumatische Erkrankung zu Grunde liegen, die behandelt werden muss.» Wer sich über brennende, gerötete, trockene oder stark tränende Augen sowie ein Fremdkörpergefühl während längerer Zeit beklagt, sollte deshalb einen Augenarzt aufsuchen und nicht zu lange herumdoktern. Von einer längerfristigen Selbstbehandlung mit Tropfen gegen Augenreizungen rät Melanie Eberle Heitzmann ebenso wie Farhad Hafezi ab. «Nur eine augenärztliche Untersuchung kann aufzeigen, ob es sich bloss um eine Bagatelle oder um ein ernst zu nehmendes Problem handelt», sagt Eberle Heitzmann. Unbehandelt könne ein Trockenes Auge in gewissen Fällen zu schweren Sehbehinderungen bis hin zum Verlust des Sehvermögens führen.

Omega-3-Fettsäuren

Die Therapie richtet sich nach der Art

EXPRESS

- Das Trockene Auge ist das am häufigsten auftretende Augenleiden.
- Wer über längere Zeit darunter leidet, sollte nicht selber «herumdoktern».

der Störung und kann recht aufwändig sein. Heidi Kümin beispielsweise benötigte nebst einer gründlich durchgeführten täglichen Lidrandreinigung und warmen Kompressen auch Tropfen und ein Gel, um die Augen feucht zu halten. Zusätzlich zur äusseren Anwendung nimmt die Patientin, die mittlerweile weitgehend beschwerdefrei ist, nun auch Leinölkapseln durch den Mund ein. Dazu der Augenarzt Farhad Hafezi: «Leinöl ist ein idealer und natürlicher Lieferant von Omega-3-Fettsäuren. Und diese wirken beim Sicca-Syndrom in doppelter Hinsicht: Sie fördern die Tränensekretion und hemmen die Produktion entzündungsfördernder Substanzen.»

HINWEIS

► * Name geändert ◀