

Leiden Sie an einem Fremdkörpergefühl im Auge? Haben Sie müde oder trockene Augen? Brennen oder tränen sie?



Dies sind typische Symptome für das „Trockene Auge“ - doch wie entsteht es?

Bei dieser Benetzungsstörung der Augen wird entweder zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet oder das Gleichgewicht der Bestandteile des Tränenfilms ist gestört, so dass die o.a. Symptome auftreten können. Die Ursachen hierfür sind vielfältig, z. B. reduzierte Blinzelfrequenz bei konzentrierter Arbeit am Computer, trockene Luft durch Klimaanlage, Einnahme bestimmter Medikamente (wie „Pille“, Betablocker), hormonelle Veränderungen (z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre).

Dann kann der Tränenfilm seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen: die Augenoberfläche zu befeuchten, sie mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff zu versorgen, Fremdkörper auszuschwemmen und Keime abzuwehren.

Die Symptome des „Trockenen Auges“ werden mit Tränenersatzmitteln behandelt, die rasch zur Linderung der unangenehmen Beschwerden führen. Die Lider können wieder reibungslos über die Augenoberfläche gleiten, da diese nun wieder optimal befeuchtet ist. Die Augen fühlen sich erfrischt an und strahlen einen gesunden Glanz aus.

Bei sehr häufiger Anwendung (öfter als 4-5 x täglich), bei empfindlichen Augen und bei Kontaktlinsenträgern sind unkonservierte Augentropfen empfehlenswert. Diese stehen in sog. Ein- oder Mehr-Dosis-Ophtiolen (EDO® / MDO®) zur Verfügung.

Weitere Tipps zur Pflege Ihrer Augen:

- ✓ Lüften Sie Ihre Innenräume regelmäßig und stellen Sie ggf. Luftbefeuchter auf.
- ✓ Gehen Sie möglichst häufig an die frische Luft.
- ✓ Unterbrechen Sie Bildschirmarbeit, Fernsehen und Lesen durch regelmäßige Pausen und häufiges Blinzeln.
- ✓ Richten Sie Gebläse im Auto oder Flugzeug nicht auf Ihr Gesicht.
- ✓ Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft in der Freizeit (Ski/Fahrrad fahren) durch entsprechende Schutzbrillen.
- ✓ Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an essenziellen Fettsäuren ist.
- ✓ Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum.
- ✓ Schminken Sie Ihre Augen vor dem Schlafengehen immer ab.
- ✓ Nutzen Sie regelmäßige Kontroll-Untersuchungen bei Ihrem Augenarzt.

Mit freundlicher Empfehlung

MACHEN SIE IHREN PERSÖNLICHEN AUGEN-CHECK

Bitte ankreuzen. Mehrfachnennungen sind bei einigen Fragen möglich.

1. Wie alt sind Sie?	Punkte:	
bis 30 Jahre (0 Pkt.) bis 45 Jahre (1 Pkt.) über 45 Jahre (2 Pkt.)		
2. Ihr Geschlecht?	Punkte:	
männlich (1 Pkt.) weiblich (2 Pkt.)		
3. Haben Sie eines oder mehrere der angeführten Augenprobleme?	Punkte:	
Lidschwellung (1 Pkt.) Lidrandentzündung (3 Pkt.) Rötung der Bindehaut (2 Pkt.)		
Sandkorngefühl (3 Pkt.) Schleimabsonderung (1 Pkt.) Brennen (3 Pkt.)		
müde Augen (3 Pkt.) Lichtempfindlichkeit (2 Pkt.) Tränenfluss (2 Pkt.) keine Beschwerden (0 Pkt.)		
4. Sind Ihre Augen empfindlich gegen Heizungsluft, Klimaanlage, Autogebläse, Zigarettenrauch?	Punkte:	
nein (0 Pkt.) manchmal (1 Pkt.) ständig (2 Pkt.)		
5. Haben Sie manchmal Probleme bei der Bildschirmarbeit?	Punkte:	
ja (2 Pkt.) nein (0 Pkt.)		
6. Verwendung von Kosmetika?	Punkte:	
problemlos (0 Pkt.) unverträglich (2 Pkt.)		
7. Tragen Sie Kontaktlinsen?	Punkte:	
harte Linsen (2 Pkt.) weiche Linsen (2 Pkt.) nein (0 Pkt.)		
8. Nehmen Sie eines oder mehrere der nachstehenden Medikamente ein?	Punkte:	
Schlaftabletten (2 Pkt.) Entwässerungsmittel (2 Pkt.) Mittel gegen Allergien (2 Pkt.)		
Antibabypille (2 Pkt.) Beruhigungsmittel (2 Pkt.) Mittel gegen hohen Blutdruck, z. B. Betablocker (2 Pkt.)		
9. Haben Sie ...?	Punkte:	
Gelenkbeschwerden, z. B. Rheuma (3 Pkt.) Diabetes mellitus (3 Pkt.)		
Schilddrüsenerkrankungen (3 Pkt.) Hauterkrankungen, z. B. Akne, Neurodermitis (2 Pkt.)		
Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen.	Punkte gesamt:	

AUSWERTUNG:

- 1 - 7 Punkte** Normalbefund, eher kein „Trockenes Auge“.
- 8 - 20 Punkte** Möglicherweise leiden Sie unter einer Störung des Tränenfilms („Trockenes Auge“). Bitte suchen Sie zur Abklärung einen Augenarzt auf.
- mehr als 20 Punkte** Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie am „Trockenen Auge“ leiden. Bitte suchen Sie zur Abklärung einen Augenarzt auf.

© Prof. Dr. med. H. Brewitt, Hannover

Artelac® Augentropfen. Wirkstoff: Hypromellose. Symptomatische Behandlung von Austrocknungserscheinungen der Horn- und Bindehäute („Trockenes Auge“). Vidisic® Augengel. Wirkstoff: Carboxymethylcellulose. Symptomatische Behandlung des „Trockenen Auges“. Ersatz der Tränenflüssigkeit bei gestörter Tränenproduktion. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Artelac® ADVANCED mit Hyaluronsäure. Zur Befuchtung von Augen und Kontaktlinsen. Bausch & Lomb - Dr. Mann Pharma, 13581 Berlin.

Artelac®

Bei leichter und mäßiger Symptomatik

Artelac® ADVANCED

Bei allen Formen des Trockenheitsgefühls am Auge

Vidisic®

Bei schwerer Symptomatik