



Trockene Augen

Kennen auch Sie das Gefühl, wenn die Augen trocken sind und schmerzen, als ob Sie Sand im Auge hätten? Vor allem, wenn man lange vor einem Computerbildschirm sitzt, beginnt es oft zu jucken und zu brennen. Zudem können Schwellungen und verklebte Augenlider auftreten.

Auch trockene Raumluft kann diese Symptome auslösen. Besonders im Winter sind trockene Augen, auch Sicca-Syndrom genannt, immer wieder ein großes Thema. Denn hier kommen gleich mehrere auslösende Faktoren zusammen: Kälte, Wind oder niedrige Luftfeuchtigkeit. Allerdings ist zu beachten: Es können etwa auch Lidrandentzündungen, ein Vitamin-A-Mangel oder bestimmte Medikamente wie Betablocker Auslöser für trockene Augen sein.

Der Tränenfilm hat eine keim- und fremdkörperabwehrende Wirkung, wirkt wie ein Gleitmittel, damit sich die Augenlider geschmeidig an der Horn- und Bindehaut bewegen können und hält die Augenoberfläche so glatt, dass sich das Licht gleichmäßig bricht. Außerdem versorgt er die Hornhaut, die selbst keine Blutgefäße besitzt, mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Aufgrund all dieser wichtigen Aufgaben sollten trockene Augen und ihre Symptome also nicht unterschätzt werden.

Was hilft nun aber gegen trockene Augen? Hier gibt es einige Schrauben, an denen man gut selbst drehen kann. Wirklich unterschätzt wird gerade im Winter das Tragen einer Sonnenbrille. Denn auch im Winter ist UV-Licht

Thema und gleichzeitig schützt man seine Augen vor dem kalten Wind. Wichtig ist auch, ausreichend zu trinken. Trinkt man zu wenig, zeigen sich unter anderem die Drüsen beleidigt – auch die Tränenrüsen, was wiederum zu trockenen Augen führt.

Und es gilt, gerade bei Computerarbeit, einen kleinen Trick anzuwenden: Falls Sie eine Brille tragen, nehmen Sie sie für einen Moment ab, schließen Sie die Augen und machen Sie dann mehrere Wimpernschläge hintereinander. Das nämlich befeuchtet die Augen.



DER TRÄNFILM ERFÜLLT WICHTIGE AUFGABEN FÜR DIE AUGENGESUNDHEIT.

Augen auf bei der Tropfen-Wahl. Ansonsten gibt es in der Apotheke eine Vielzahl an Augentropfen – Tränenflüssigkeitsersatz oder Befeuchtungen des Auges. Zweibis dreimal am Tag kann man sich damit gut helfen, wenn man ein unangenehmes Gefühl in den Augen verspürt.

Wichtig ist, besonders bei längerer Anwendung, darauf zu achten, dass keine Konservierungsstoffe enthalten sind, da sie selbst Auslöser von trockenen Augen sein können.

Um länger für einen Schutzfilm am Auge zu sorgen, sind oftmals Gele oder Salben nötig, welche auch entzündungshemmende Stoffe enthalten. Sie werden zumeist über Nacht angewendet, da sich ein Schutzfilm über das Auge legt, was natürlich vorübergehend das klare Sehen beeinträchtigt.

Bleibt das Auge aber gerötet, juckt und schmerzt, suchen Sie einen Facharzt oder eine Fachärztin für Augenheilkunde auf. Denn natürlich können sich auch andere Ursachen wie etwa Allergien dahinter verbergen. ■



Bewusst
gesund:
SA, 23. 11. 2024,
17:30 Uhr,
ORF 2 **UT**

UND auf
on.ORF.at