

Wenn das Auge trocken bleibt

Ihre Apotheke informiert

Die Symptome des Trockenen Auges sind ernst zu nehmen: Dauern sie länger an, beziehungsweise treten sie häufiger auf, sollten Sie zur endgültigen Klärung den Augenarzt aufsuchen. Abgesehen davon ist es sinnvoll, die Ursachen zu kennen und zu wissen, was sich dagegen tun lässt.



Allgemeines

- Gutes Sehen setzt voraus, dass die Oberfläche des Auges glatt und geschmeidig ist. Wichtig hierfür: der Tränenfilm.
- Typische Beschwerden des Trockenen Auges: Juckreiz, Augenbrennen, Fremdkörpergefühl, Rötung, Schmerzen, aber auch stark tränende Augen.

Risikofaktoren

- Wer lange Zeit vor dem Bildschirm verbringt, blinzelt weniger. Der Tränenfilm kann reißen, und das Auge trocknet aus.
- Trockene Luft in klimatisierten oder überheizten Räumen, Rauchen, Wind und Kälte sowie das Tragen von Kontaktlinsen fördern das Trockene Auge.
- Medikamente (z. B. Antihistaminika, Mittel gegen Asthma oder Harninkontinenz) sind weitere Risikofaktoren.

Hilfreicher Tränenersatz

- Tränenersatzmittel („künstliche Tränen“) ersetzen die Tränenflüssigkeit und benetzen die Augenoberfläche.
- In der Apotheke erhältlich sind Tropfen, Salben, Gele und Sprays mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen.
- Bei gelegentlichen Beschwerden sind wässrige, dünnflüssige Präparate sinnvoll.

- Dickflüssige, gut haftende Produkte eignen sich bei länger anhaltenden und etwas stärkeren Beschwerden.
- In manchen Fällen sind auch lipidhaltige Präparate sinnvoll.
- Um das individuell passende Produkt zu finden, ist die Beratung in der Apotheke wichtig.

Anwendungstipps

- Ein Tropfen pro Auge reicht. Durch einen zweiten wird der Wirkstoff des ersten schneller entfernt.
- Salben und Gele vorzugsweise abends anwenden (Sichtbeeinträchtigungen möglich).
- Sprays auf das geschlossene Augenlid aufsprühen.

Prävention

- Tragen Sie eine Brille anstelle von Kontaktlinsen, vor allem bei der Bildschirmarbeit.
- Essen Sie vitaminreich, trinken ausreichend (z. B. Wasser, Kräutertee), und schlafen Sie ausreichend.
- Schützen Sie Ihre Augen vor Kälte, Wind und intensiver UV-Strahlung.
- Machen Sie regelmäßig Pausen bei der Bildschirmarbeit, blinzeln bewusst und blicken von Zeit zu Zeit in die Ferne.
- Nehmen Sie Medikamente ein, die das Trockene Auge fördern, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Alternativen.