

# Gestörte Benetzung

Ein Fremdkörpergefühl, als hätte man Sand in den Augen, Jucken und Brennen: So empfindlich reagiert das Auge, wenn es vom Tränenfilm nicht ausreichend **befeuchtet** wird. Was kann man dagegen tun?



© Marcin Chodorowski / fotolia

**D**er Tränenfilm ist nötig für ein gut funktionierendes Sehorgan. Er besteht aus drei Schichten: einer unteren Schleimschicht, die für die Adhäsion der Flüssigkeit

an der Hornhaut sorgt, einer dickeren Lage aus einer wässrigen und salzhaltigen Flüssigkeit und einem nach außen abschließenden Lipidfilm, der eine zu starke Verdunstung verhindert.

Ist diese Struktur geschädigt, wird die empfindliche Horn- und Bindehaut nicht mehr ausreichend vor Austrocknung geschützt – und auch die anderen Funktionen des Tränenfilms sind beeinträchtigt, näm-

lich die Versorgung der Hornhaut, welche selbst nicht von Gefäßen durchzogen ist, mit Nährstoffen und Sauerstoff, das Wegspülen von Fremdkörpern sowie die Abwehr von Mikroorganismen mittels desinfizierender Substanzen.

Das Benetzungssystem kann gestört werden, wenn zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet wird; oder das wässrige Sekret der Tränenrüsen verdunstet zu schnell, weil die am Lidrand angesiedelten Meibomdrüsen zu wenig ölige Substanzen abgeben. Damit die Tränenflüssigkeit gut über die Vorderseite des Augapfels verteilt wird, schließen und öffnen sich unsere Augenlider alle vier bis zehn Sekunden ganz automatisch für Sekundenbruchteile und fungieren so als eine Art „Scheibenwischer“.

**Gereizt** Die Entstehung eines Trockenen Auges (auch: Sicca-Syndrom) wird durch zahlreiche äußere Faktoren angestoßen oder gefördert. Die Enzyme von Pflanzenpollen können den Tränenfilm instabil machen und so auch die Augen von Nichtallergikern reizen. Feinstaub beeinflusst die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit nachteilig. Auch trockene Heizungs- und Klimaanlage machen dem Tränenfilm zu schaffen; daher hat die Störung im Winter, wenn man sich weniger im

Freien aufhält, Konjunktur. Das Tragen von Kontaktlinsen begünstigt ebenfalls die Austrocknung. Besonders belastend ist das Arbeiten am Computer: Durch den auf den Bildschirm fixierten Blick sinkt die Frequenz des Lidschlags – auf etwa die Hälfte des normalen Taktes. Die Folge: Die Hornhaut wird nicht mehr gleichmäßig benetzt. Die resultierenden gereizten Augen werden auch Office Eye Syndrome genannt.

**Tipps für die Beratung** Folgende Ratschläge können Sie Ihren Kunden geben:

- ▶ Zur Erhöhung der Luftfeuchtigkeit mehrmals täglich lüften, aber Zugluft (auch im Auto!) vermeiden.
- ▶ Betroffene sollten nicht abwarten, bis das Auge spürbar irritiert ist, sondern regelmäßig tropfen.
- ▶ Am Computer sollte man mit leicht gesenktem Blick arbeiten können. Längere Fokussierung auf den Bildschirm unterbrechen: den Blick schweifen lassen und bewusst blinzeln.

- ▶ Ein funktionaler Lidschlag lässt sich trainieren, auch als Vorbeugung. Hinweise findet man im Internet, zum Beispiel unter [www.augengesundheit.ch/71-0-Lidschlag-Training.html](http://www.augengesundheit.ch/71-0-Lidschlag-Training.html). Auch bewusstes Gähnen soll helfen, die Tränenröhren zu aktivieren.
- ▶ Lidrandpflege kann die Funktion der Meibomdrüsen anregen: Das Lid mit feuchtwarmen Kompressen behandeln und dann mit sauberen Fingern sanft zur Lidkante hin ausstreichen.
- ▶ Kunden mit hartnäckiger Sicca-Symptomatik sollten einen Facharzt konsultieren. Einem roten Auge kann schließlich auch eine Infektion, eine Allergie oder eine Entzündung des Augeninneren (Uveitis) zugrunde liegen. Auch bestimmte rheumatische Erkrankungen sowie auch Hautkrankheiten (Psoriasis oder Rosazea) kommen als Ursache in Frage.

**Befeuchtungshilfe** Was immer im Einzelfall die Ursache ist, das Trockene Auge ist nicht nur unangenehm, sondern kann auf Dauer zu ernsthaften Entzündungen der Horn- und der Bindehaut führen. Linderung bringen ‚künstliche Tränen‘ in Tropfen- oder Gelform, als Salben oder Sprays.

Bei leichten Beschwerden setzt man meist auf Präparate niedriger Viskosität (z. B. wässrige Lösungen mit Polyvinylalkohol oder 0,1%ige Hyaluronsäure), stärker ausgeprägte Symptome erfordern höhervisköse Produkte, zum Beispiel Hydrogele (Carbomere) oder Hyaluronsäure in höherer Konzentration (0,3 %). Einige Produkte enthalten zusätzlich Dexpanthenol, das die Regeneration der Binde- und Hornhaut fördern soll. Die Tränenersatzmittel werden bedarfsabhängig mehrmals täglich in den Bindehautsack appliziert. Grundsätzlich sind Mittel ohne Konservierungsstoffe vorzuziehen, da letztere den Tränenfilm zusätzlich destabilisieren können. Neben den Einzeldosisophthiolen gibt es inzwischen

auch Mehrdosissysteme, die Keimfreiheit ebenfalls ohne entsprechende Zusätze gewährleisten.

Die natürliche Lipidschicht kann durch Liposomen-haltige Produkte zum Aufsprühen stabilisiert werden. Erklären Sie Ihren Kunden, dass diese Sprays nur auf geschlossenen (!) Augenlider anzuwenden sind. Die enthaltenen Fette ‚kriechen‘ dann allmählich über den Lidrand ins Auge.

Keinesfalls eine Option sind die gefäßverengenden Alpha-Sympathomimetika (Tetryzolin), wie sie zur Linderung bei Bindehautentzündungen verwendet werden: Mit der Durchblutung würde der Wirkstoff auch die Produktion der Tränenflüssigkeit weiter drosseln. ■

Waldtraud Paukstadt,  
Dipl. Biologin

Anzeige

**Jetzt große TV- und Anzeigenkampagne**

Neurexan

- entspannt, beruhigt am Tag
- fördert dadurch Ein- und Durchschlafen

**-Heel**

Neurexan® Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Zus.: 1 Tabl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Passiflora incarnata Dil. D2, Avena sativa Dil. D2, Coffea arabica Dil. D12, Zincum isovalerianicum Dil. D4 jeweils 0,6 mg. Sonst. Bestandt.: Magnesiumstearat, Lactose- Monohydrat. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Vorsicht b. anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschw. Gegenanz.: Keine bekannt. Nebenwirk.: Keine bekannt. Bei der Einnahme eines homöopath. Arzneimittels können sich die vorhandenen Beschw. vorübergehend verschlimmern (Erstverschlimmerung). Warnhinweis: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten.  
Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Reckeweg-Straße 2-4, 76532 Baden-Baden, [www.neurexan.de](http://www.neurexan.de)