Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 84 (1975)
Heft: 4

Rubrik: Unsere Gesundheit

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pflege der Augen

Die Gewohnheiten der Körperpflege sind bei den verschiedenen Völkern auf unserem Erdball verschieden – so auch die «Pflege» der Augen. Wir betrachten hier nur die Bräuche in Mitteleuropa. Da sind Menschen, die jeden Morgen das Gesicht mit geöffneten Augen in kaltes Wasser tauchen – die Augen mit Borwasser, Augentrost- oder Kamillenextrakt auswaschen, – die Umgebung der Augen mit Rosmarinöl oder mit Kirsch betupfen und abreiben.

Tropfen, Bäder, Salben . . .

Solchen Bräuchen entsprechend haben Ärzte, und teilweise auch selbständig die erfinderische pharmazeutische Industrie, Augentropfen, -wässer, -bäder und -salben zum Vertrieb gebracht, die für «müde» Augen, für «brennende» Augen, für «rote» Augen für Kontaktlinsenträger, für Gebrauch beim Fernsehen, beim Bergsteigen, bei feinmechanischer Augenarbeit, in der Dunkelkammer des Fotografen usw. gut sein sollen. Gesunden Augen, vom Säuglings- bis ins Greisenalter, soll man – wie in Reklametexten und Prospekten zu lesen ist – tägliche Pflege angedeihen lassen, damit sie gesund bleiben. Mit ähnlicher Zielsetzung werden auch Vitamine, vor allem das Vitamin A und der Rüeblisaft, aber auch andere Vitamine sowie Heidelbeerblätterextrakt und anderes angeboten. Brillenhersteller bieten zur Pflege der Augen getönte, dunkle und farbige Schutzgläser an. In Wirklichkeit gehört diese «Pflege» allerdings in den Bereich der Gesichtskosmetik, ist also ein Zusatz zu den Methoden der künstlichen Bemalung von Augenbrauen, -wimpern und -lidern.

Schliesslich werden heute in Europa die Empfehlungen des amerikanischen Arztes Bates, bzw. «Schülern» von ihm, gar nicht so selten ernsthaft und systematisch befolgt. Dieses Training, einschliesslich «Augenrollen», «Palmieren» und anderes, soll Brillenträger, sogar stark kurzsichtige, von der Brille befreien und noch mancherlei andere günstige Einflüsse auf das Innere des Auges ausüben.

Wenn alles stimmte, was hier skizziert wurde, so müssten wir von der Wiege bis zur Bahre viel Geld für die Pflege unserer Augen ausgeben.

Die natürliche Reinhaltung und Infektabwehr des Auges

Die Tränendrüse, oberhalb des äusseren Augenwinkels, unter dem Oberlid verborgen, sondert im Wachzustand fortlaufend geringe Mengen einer wässrigen, leicht salzigen Flüssigkeit ab – die Tränen –, die die Oberfläche des Auges feucht halten. Dieser Tränenfilm ist der Verdunstung ausgesetzt, ein Zuviel fliesst durch die Tränenröhrchen, deren Einlauföffnungen man als kleine dunkle Punkte in der Nähe des Nasenwinkels am Rande von Ober- und Unterlid sehen kann, in die Nase ab. Der Lidschlag, das sekundenschnelle unbewusste Zu- und Aufmachen der Lider, besorgt die gleichmässige Verteilung der Tränenflüssigkeit über die Oberfläche des Auges. Wenn ein Fremdkörperchen ins Auge fliegt oder wenn mehr oder weniger scharfe Dämpfe das Auge irritieren, auch bei Kälte oder Wind, sondern die Tränendrüsen automatisch mehr Tränen ab. Meistens ist diese Tränenschwemme erfolgreich, indem Fremdkörper oder ätzende Substanzen selbsttätig hinausgespült werden. Nur wenn das Tränen und der subjektive Reiz andauern – und natürlich bei «schweren» Verletzungen –, ist geschulte Hilfe notwendig.

Zusätzlich zur mechanischen Selbstreinigung ist das gesunde Auge noch mit einer selbsttätigen Infektabwehr ausgerüstet (im wirklich erkrankten Auge ist diese Art der Abwehr häufig vermindert). Die Tränenflüssigkeit enthält Enzyme. Von einem von diesen, Lysozym genannt, weiss man bereits, dass es «antibiotische» Eigenschaften hat, also Eigenschaften ähnlich denjenigen des allgemein bekannten Penicillins, die dem Gedeihen und der Vermehrung von Krankheitserregern (Bakterien) entgegenwirken. Ausserdem konnte man bei vielen Menschen von der Oberfläche des Augapfels Bakterien entnehmen und züchten, die ebenfalls Stoffe mit antibiotischen Eigenschaften produzieren. Wir wissen schon längst, dass in unserem Darm Millionen von Bakterien leben, die zur Gesunderhaltung unseres Körpers nötig sind. So ähnlich ist es also auch mit unserem Auge bestellt. In doppelter, ja mehrfacher Sicherung und sogar mittels gutartiger Bakterien, die der Organismus selbst auf der Oberfläche des Auges «züchtet», ist eine natürliche Pflege des Auges Tag und Nacht gewährleistet.

«Augenpflege» unter der Lupe

Augenbäder: In kleine Augenbadwännchen wird die Flüssigkeit, die man gekauft hat, eingefüllt. Man beugt den Kopf vornüber, setzt das Wännchen auf das Auge auf (die Augenlider befinden sich dabei mit im Wännchen); dann neigt man bei geöffnetem Auge den Kopf nach hinten, so dass die Flüssigkeit die Augapfeloberfläche und die Lider bespült – während 15–30 Sekunden, auch länger. Es sei nicht bestritten, dass ein Augenbad von vielen Menschen als Erfrischung empfunden wird; zum Erfrischungseffekt tragen auch mancherlei Medikamente bei, die der Badeflüssigkeit zugesetzt sind. Durch ein solches Bad werden aber gleichzeitig in Sekundenschnelle Staub, Make-up, Wimperntusche, Bakterien und auch ganz einfach «Schmutz», der sich auf der äusseren Haut der Lider befindet, ins Auge hineingespült. Das Auge wird in gleicher Weise beschmutzt, wie wenn man in einem öffentlichen Schwimmbad mit offenen

Augen untertaucht. Dass durch Augenbäder nur sehr selten ernsthafte Erkrankungen des Auges ausgelöst werden, zeugt für die Kraft der oben skizzierten natürlichen Infektabwehr.

Augentropfen: Um es geradeheraus zu sagen, so sind regelmässige Behandlungen gesunder Augen mit Augentropfen, -salben oder -bädern überflüssig. Tragisch ist, wenn wirklich durch eine unnütze «Pflege» eine schwere Infektion gesetzt wird, die das Auge in grosse Gefahr bringt oder – wie wir es auch mit ansehen mussten – vernichtet. Zur «Pflege» der Augen werden unter anderem Vitamine in Augentropfen hineingegeben (Vitamine A, B_1, B_{12}, D), die verständlicherweise das Bakterienwachstum begünstigen. Gerade solche Mischungen bergen also in sich mehr Gefahr, im Gebrauch durch Bakterien verunreinigt zu werden, als Augentropfen, die keine Vitamine, aber dafür Medikamente enthalten, die für wirkliche Krankheiten bestimmt sind.

In recht vielen käuflichen Augentropfen befinden sich zusätzlich Medikamente, die die Blutgefässe verengern, also ein gerötetes Auge «weiss» machen. Zur Kosmetik ein- oder zweimal in der Woche, abends zum Ausgehen einen solchen Tropfen einzuträufeln, sei nicht strikte verboten – aber man spare damit! Zu häufige Anwendung schlägt allmählich in die gegenteilige Wirkung um, dass nämlich die Blutgefässe nach Abklingen der Wirkung des Medikamentes sich stärker erweitern als zuvor, dass das Auge immer röter und röter wird und dass das Trommelfeuer mit den Augentropfen schliesslich ernste Krankheit hervorruft.

Eine gleichartige und ernste Warnung sei gegen den Missbrauch von Augentropfen, die Cortison enthalten, gesagt. Cortison (besser umfassend als «Corticosteroide» bezeichnet) bekämpft im allgemeinen ausgezeichnet Entzündungen, ist also auch sehr wirksam bei allergischen Augenerkrankungen, auch bei Heuschnupfen; es vermindert jedoch die Abwehrkraft des Körpers gegen Infektionen, es bremst die Vernarbung von Wunden und, am Auge lokal mehrmals täglich über Wochen angewandt, muss es nicht, aber kann es künstlich den Augendruck steigern, das heisst den grünen Star (Cortisonglukom) hervorrufen. Cortisonhaltige Medikamente stehen glücklicherweise unter Rezeptzwang. Man soll aber nicht solche Salben oder Tropfen, die von einer früheren, ärztlich kontrollierten Behandlung her sich noch in der Hausapotheke befinden, bedenkenlos bei einer Neuerkrankung einfach benützen, ohne die ärztliche Zustimmung neu eingeholt zu haben.

In der Hausapotheke befinden sich vielleicht auch von einer früheren ärztlichen Behandlung her Augentropfen oder eine Augensalbe, die gegen eine Infektion (Sulfonamide, Antibiotika sowie «nichtantibiotische» Desinfizientia) oder auch nur zur Schmerzbekämpfung (Anästhetika) verschrieben waren. Alle diese Medikamente sind genau nach ärztlicher Vorschrift für kurzfristigen Gebrauch gedacht; Augenschädigungen, entstanden dadurch, dass solche Mittel nicht zur rechten Zeit wieder abgesetzt werden, sind heute nicht so selten.

Zusammenfassung

Medikamente nicht einfach «wieder» gebrauchen; es gibt heute viele, sehr wirksame Medikamente, die nicht wie der meist harmlose Kamillentee, beliebig getrunken oder feucht aufgelegt werden dürfen; aufhören, mit Kanonen auf Spatzen zu schiessen!

Die Durchschnittskost in Mitteleuropa enthält genügend Vitamine; Extra-Vitaminzufuhr ist manchmal für Kranke, Rekonvaleszenten sowie für Menschen, die eine einschränkende Diät halten müssen, und für Hochbetagte zu empfehlen. Für gesunde Menschen mittleren Alters ist Extra-Vitaminzufuhr fast nie notwendig. Wer viel vor dem Fernsehschirm sitzt oder viel nachts Auto fahren muss, mag Extra-Vitamine zu sich nehmen; unterlässt er es jedoch, wie die allermeisten gesunden Menschen es tun, so erleiden die Augen dadurch sicher keinen Schaden.

Gefärbte Schutzgläser sind im Hochgebirge und auf Gletschern in der Sonne unentbehrlich, manchmal bei wirklichen Erkrankungen oder Fehlern des Auges hilfreich; im übrigen harmlose, unschädliche psychologische Spielzeuge der Wohlstandsgesellschaft.

Vom Augentraining und -turnen nach der Methode «Bates» kann subjektive Erleichterung und «Befreiung» ausgehen; meistens sind diese Übungen wohl unschädlich; «organisch» verändert bzw. «bessert» sich dabei im Auge nichts.

Viele Krankheiten heilen auch heute ohne Medikamente schnell genug von selbst; bei solchen Medikamente anzuwenden, ist nicht richtig, mitunter gefährlich.

Und, um auf den Anfang zurückzukommen: das gesunde Auge in einem gesunden Körper schützt sich selbst gegen von aussen kommende Krankheiten am besten. Prof. Dr. med. R. Brückner

(Aus «Sprechstunde» Nr. 8, 1972.)