Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 3

Artikel: Sandmann am helllichten Tag
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723045

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

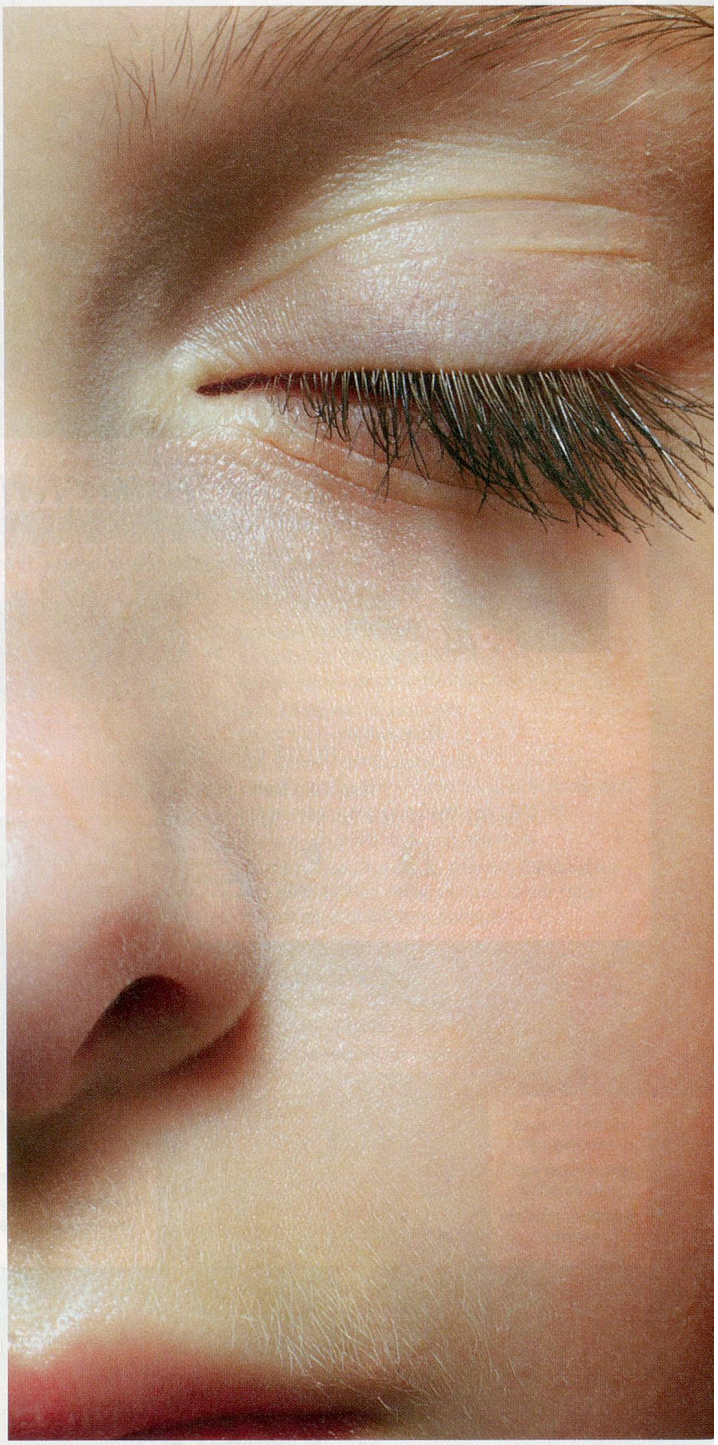
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 06.07.2025

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

Sandmann am helllichten Tag

Wenige Stunden am Bildschirm oder vor dem Fernseher oder über einem Buch reichen bereits, und die Augen brennen, sind gerötet und müde. Jeder Lidschlag fühlt sich an, als ob Sandkörner über die Hornhaut schleifen würden. Das alles sind mögliche Anzeichen des häufigsten Augenleidens, des «trockenen Auges».



VON KARIN ZAHNER

Das Auge ist eines der faszinierendsten Organe des Menschen. Mit über 60 Millionen Nervenfasern, die direkt mit dem Gehirn verbunden sind, leisten die Augen unermüdlich Präzisionsarbeit, sind stets in Bewegung und stellen fast ohne Verzug auf alles scharf, was wir genauer betrachten wollen.

Ein Gebilde, das derart komplex aufgebaut ist und so viel arbeitet, ist anfällig für Störungen. Zu den häufigsten gehört das «trockene Auge», in der Fachsprache Sicca-Syndrom genannt. Es manifestiert sich mit brennenden, müden Augen, die sich anfühlen, als ob «Sand ins Getriebe» geraten wäre, und es entsteht ein Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl. Trotzdem lassen die Augen unablässig Wasser. Dieses «paradoxe Tränen» entsteht, weil der Tränenfilm instabil ist. Das heisst, er reisst auf, und das Wasser kann stetig verdunsten.

Stimmt die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit nicht, kann kein intakter Schutzfilm auf der Hornhaut entstehen. Hornhaut und Bindehaut trocknen aus, obwohl die Tränen unaufhaltsam fliessen. Weil eine trockene Hornhaut zudem nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird, versucht der Körper, diesem Mangel entgegenzuwirken. Es kommt unter anderem zu einer stärker durchbluteten und geröteten Bindehaut. Der Tränenfilm ist also nicht einfach eine wässerige Schicht, die das Auge überzieht. Er ist kompliziert aufgebaut und besteht aus verschie-

BILDER: CONEYL JAY/SCIENCE PHOTO LIBRARY, ZVG

densten Proteinen, Enzymen, Fetten und Wasser. «Der Tränenfilm besteht zudem aus drei Schichten, der Schleim-, der Fett- und der wässerigen Schicht», erklärt Melanie Eberle Heitzmann, Augenärztin aus Emmenbrücke LU. «Für eine genaue Diagnose ist es deshalb unabdingbar herauszufinden, welche dieser Schichten ihre Funktion nicht mehr wahrnehmen kann. Nur so kann man die Behandlung gezielt anpassen.»

Oft sind die vielen kleinen Drüsen am unteren Lidrand verstopft oder produzieren zu wenig Fett. Auf diese Weise ist die Fettschicht des Tränenfilms gestört. Das führt dazu, dass der Tränenfilm nicht mehr stabil ist. Um das verstockte Fett zu verflüssigen, helfen warme Kompressen mit Schwarztee. Allerdings ist es damit meist nicht getan. Es braucht auch noch Tropfen und Gel, um das Auge feucht zu

DIE DREI SCHICHTEN UNSERES TRÄNENFILMS

Zellen der Bindehaut und der Hornhaut sowie die Haupttränendrüse erzeugen die innere Schleimschicht. Ohne diese würde der Flüssigkeitsfilm nicht auf der Horn- und Bindehaut haften. Die mittlere, wässrige Schicht enthält Antikörper und keimabtötende Substanzen. Obenauf schwimmt eine Fettschicht, die von den Talg- und Schweissdrüsen der Lidränder produziert wird. Sie stabilisiert den Tränenfilm, indem sie die Verdunstung verlangsamt.

halten. Wichtig ist auch, dass Betroffene viel Wasser oder ungezuckerten Kräutertee trinken. Eine weitere Möglichkeit sind Omega-3-Fettsäuren in Form von Lein- oder Fischölkapseln. «Mit den Leinölkapseln habe ich oft sehr gute Erfolge erzielt, denn die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren beeinflussen die Fettschicht positiv», erklärt die Expertin. Auch auf Akupunktur sprechen die Patienten der Augenärztin oft sehr gut an. «Es ist jedenfalls fast immer einen Versuch wert», sagt Dr. med. Melanie Eberle Heitzmann. Auch eine Behandlung nach traditionell chinesischer Medizin kann positive Resultate bringen. Dabei sticht der Arzt spezielle Nadeln entlang der Meridiane in den Körper seiner Kunden. Das bringt die Energie im Organismus wieder ins Gleichgewicht.

Vom sogenannten Sicca-Syndrom sind häufig Frauen ab etwa vierzig Jahren betroffen. Die Hormonumstellung der Wechseljahre scheint den schützenden Tränenfilm der Augen schneller aufreissen zu lassen. «Allerdings», schränkt die Ärztin ein, «sind daran nicht die weiblichen Hormone, die Östrogene, schuld. Eher scheint es eine Störung der männlichen Hormone zu sein. Deshalb nützt es wenig, eine Hormonersatztherapie zu beginnen. Zu diesem Schluss kam kürzlich eine Studie aus den USA.»

Die Gründe für diese Beschwerden sind vielfältig: trockene Raumluft, Tabakrauch, Autoabgase, Medikamente wie Betablocker oder Antidepressiva, Konservierungsmittel in Augentropfen, Duftstoffe in Kosmetika, Autoimmunerkrankungen wie das Sjörgen-Syndrom und rheumatoide Arthritis, Entzündungen oder das «Office Eye Syndrome». Bei Letzterem führt das Arbeiten an einem Bildschirm dazu, dass die Frequenz des Lidschlags abnimmt und dadurch der Tränenfilm austrocknet. Deshalb: häufig bewusst blinzeln. Das verteilt den Tränenfilm übers Auge.

Was auch immer die Ursache ist – ein Sicca-Syndrom sollte unbedingt behandelt werden. Denn nicht oder falsch therapiert, führt es oft zu schmerzhaften Augenentzündungen. In schweren Fällen kann die oberste Schicht der ausgetrockneten Hornhaut vernarben oder eintrüben, und im schlimmsten Fall wuchern Augengeschwüre, und die Betroffenen erblinden.

Eine weitere Gefahr droht durch die Infektion mit Bakterien, Viren oder Pilzen. Denn ohne einen permanenten, stabilen Tränenfilm werden die Horn- und die Bindehaut leichte Beute für Krankheitserreger.

Wer also über brennende, gerötete, trockene oder stark tränende Augen und Fremdkörpergefühl klagt, sollte deshalb bald einen Augenarzt aufsuchen und nicht lange selbst herumdoktern. Von einer Selbstbehandlung mit Tropfen gegen Augenreizungen rät die Augenärztin Dr. med. Melanie Eberle Heitzmann dringend ab. Diese beseitigen zwar die Augenrötung, können aber langfristig die Bindehaut verhornen und somit die Schleimschicht zerstören. ■

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN:

- Legen Sie bei der Bildschirmarbeit regelmässige Pausen für die Augen ein.
- Verwenden Sie Luftbefeuchter.
- Trinken Sie mindestens zwei bis drei Liter alkohol- und koffeinfreie Getränke am Tag.
- Halten Sie sich nicht in verrauchten Räumen auf.
- Rauchen Sie nicht.
- Lüften Sie mehrmals täglich.
- Meiden Sie Zugluft.
- Beim Autofahren sollten Sie darauf achten, dass der Strahl des Gebläses nie direkt auf die Augen gerichtet ist.
- Patienten mit trockenen und empfindlichen Augen sollten bei der Wahl ihrer Kosmetikprodukte auf reizarme Kosmetik achten.
- Beim Abschminken ist auch eine konsequente Lidreinigung notwendig.
- Kontaktlinsenträger mit trockenen Augen sollten sich unbedingt von ihrem Augenarzt beraten lassen. Unter Umständen genügt ein Umstieg von weichen zu harten Kontaktlinsen oder ein spezielles Benetzungsmittel, um die Beschwerden zu lindern.
- Tragen Sie eine Schutzbrille oder Sonnenbrille.
- Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, unter Berücksichtigung der Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäurereiche Nahrungsmittel sind etwa Fisch, Leinsamen, Rapsöl, Walnüsse und Sojaprodukte. Bei einer ungenügenden Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren durch die Nahrung kann die zusätzliche Einnahme einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren sinnvoll sein.
- Der Leitfaden «Arbeiten am Bildschirm» (Bestellnummer 84021) kann gratis bei der Suva bestellt werden: Fax 041 419 59 17, Internet www.suva.ch/waswo/84021

Weitere Infos: www.dr-eberle.ch

ZEITLUPE

Möchten Sie mehr über «Das trockene Auge» wissen? Speziell für Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantwortet Dr. med. Melanie Eberle Heitzmann, Augenärztin aus Emmenbrücke LU, Ihre Fragen zu diesem Thema.

Zeitlupe-Fragestunde:
Freitag, 23. Februar 2007,
von 13 bis 15 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14
(gilt nur für die Fragestunde)