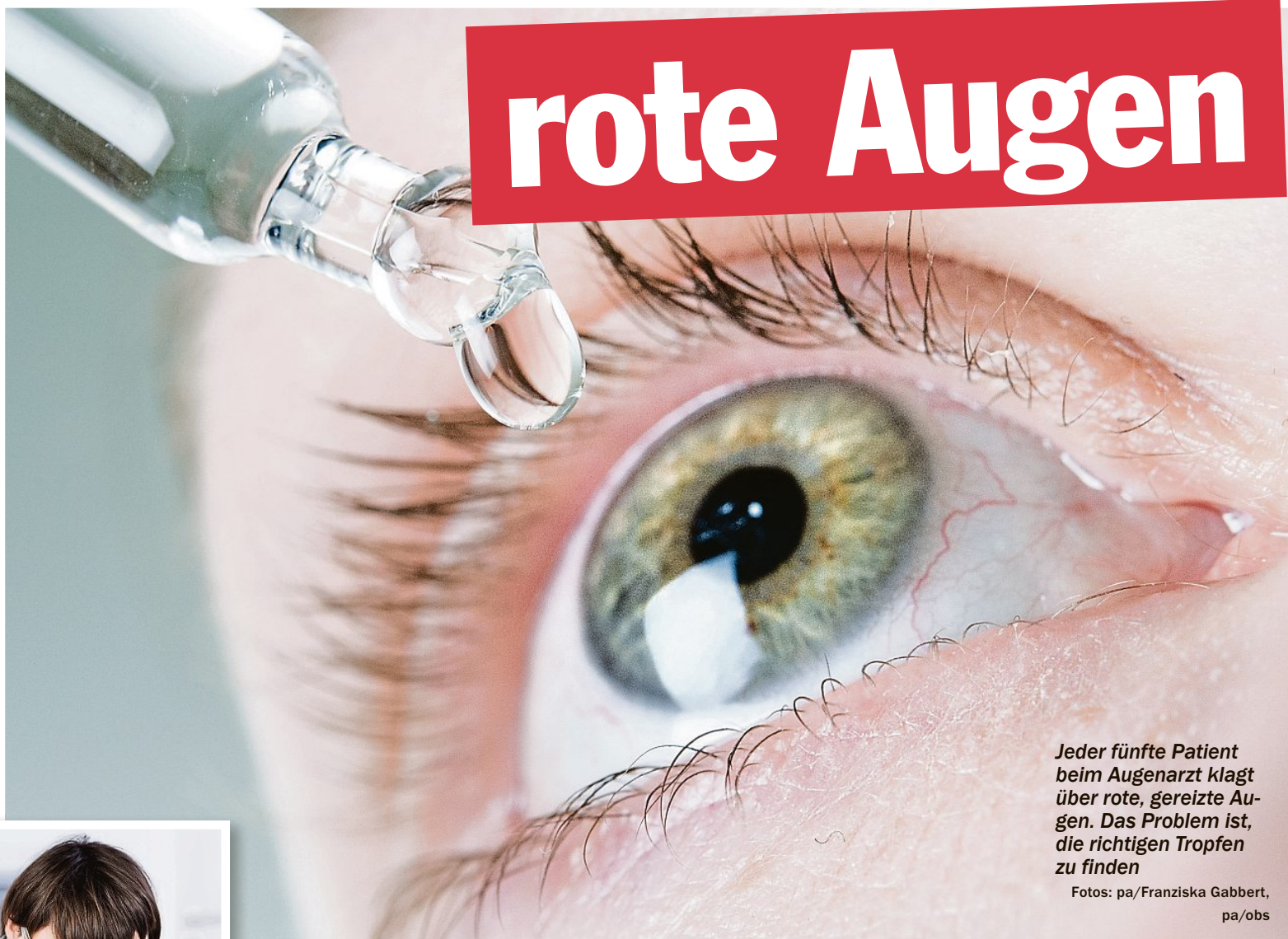


## Ständiges Tränen, Jucken und Brennen – was wirklich hilft!

Die Augen brennen, jucken, sie schmerzen, sind gerötet, und ständig laufen Tränen über die Wangen. Jeder fünfte Patient kommt mit diesen Problemen in die Praxis der Augenärzte. Deren Diagnose verblüfft: trockene Augen! Wie kann das sein, wo sie doch ständig überlaufen? „Ich finde den Begriff auch nicht gut gewählt“, sagt die Augenärztin Dr. Caroline Möhring-Bengisu. Letztlich geht es darum, dass der fein aufeinander abgestimmte Aufbau der Lidflüssigkeit gestört ist. Gerät diese Schutzschicht der Augen aus dem Gleichgewicht, dann ist trockene Heizungsluft oder Arbeiten am Computer für die Augen zu anstrengend.

20-mal in der Minute blinzelt der Mensch und verteilt mit jedem Lidschlag eine Flüssigkeit auf dem Auge, damit es befeuchtet und geschützt ist. So bleibt die Oberfläche des Augapfels glatt und geschmeidig und ermöglicht guten Durchblick. Eine trockene Augenoberfläche wird wund und undurchsichtig. Der gesunde Tränenfilm enthält drei komplett verschiedene Schichten, auf den Grundlagen von Schleim, Wasser und Fett (siehe Kasten).

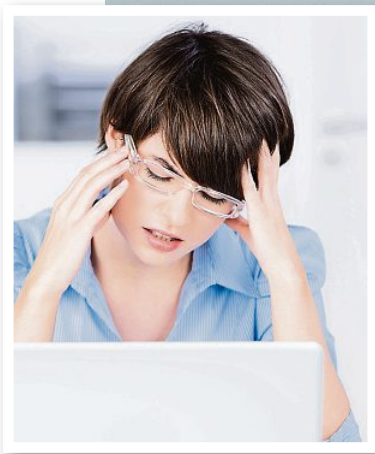
„Ist dieser Schutzfilm intakt, ist das Auge ziemlich belastbar“, so die Erfahrung der Augenärztin. Dann hinterlassen trockene Raumluft, konzentriertes Lesen oder stundenlange Arbeit am Computer kaum Spuren. Man sollte lediglich daran denken, häufiger



# Volkskrankheit rote Augen

Jeder fünfte Patient beim Augenarzt klagt über rote, gereizte Augen. Das Problem ist, die richtigen Tropfen zu finden

Fotos: pa/Franziska Gabbert, pa/obs



Bildschirmarbeit ist Augenstress

mal zu blinzeln. Denn wenn wir uns konzentrieren, sinkt die Lidschlagfrequenz von den üblichen 20-mal pro Minute auf nur noch drei. Leider gibt es jedoch einige Faktoren, die die

Lidflüssigkeit durcheinander wirbeln. So sind jüngere Frauen ab Mitte 30 häufiger vom Sicca-Syndrom der gereizten Augen betroffen, weil bei ihnen die Öffnungen der Meibom-Drüsen, wo die Fettschicht produziert wird, schmaler sind. Im Alter wird das Sekret zudem zäher. Dann verstopfen auch bei Männern die feinen Kanäle, und der Fettfilm des Auges wird löchrig.

Ebenfalls häufig unter dem Syndrom der roten Augen leiden Allergiker. „Da

kommt es dazu, dass die Becherzellen, die die Schleimschicht produzieren, durch häufige Entzündungsreaktionen und Reizung der Bindehaut absterben“, so Dr. Möhring-Bengisu. Ähnlich ergeht es den Trägern

von weichen Kontaktlinsen. Diese ragen über die Hornhaut auf die Schleimhaut. Problematisch ist die konservierungshaltige Reinigungsflüssigkeit der Linsen. Die Augenärztin: „Früher oder später führen diese Stoffe zu

Unverträglichkeiten.“ Auch hier wird die Schleimschicht angegriffen. Ohne diesen Puffer reiben die Linsen auf der Hornhaut und bereiten Schmerzen.

Steht die Ursache der Erkrankung fest, rät der Augenarzt im Normalfall zu Tropfen, die die fehlende Komponente im Tränenfilm ersetzen. Es gibt eher flüssige Produkte, die bis zu einer Stunde wirken. Gelartige Tropfen halten die Augen länger feucht. „Aber dann muss man dem Auge einige Minuten geben, damit es wieder klar sieht“, so Dr. Möhring-Bengisu: „Und das empfinden manche Patienten als unangenehm.“ Sie empfiehlt dann z. B. fürs Büro ein Spray, das aufs geschlossene Auge gesprüht wird: „Der Wirkstoff bleibt in den Wimpern hängen und befeuchtet mit jedem Lidschlag.“

Sie selbst hat die Erfahrung gemacht, dass der Lipidanteil im Tränenfilm auch durch eine andere Art der Ernährung günstig beeinflusst werden kann: „Omega-3-Fettsäuren z. B. brauchen jedoch einige Wochen, bis der Effekt spürbar ist.“ Wer länger Tropfen nehmen muss, sollte sich in der Apotheke Präparate ohne Konservierungsstoffe geben lassen. Sonst wird das Auge überflüssigerweise erneut gereizt, obwohl man ihm ja eigentlich was Gutes tun wollte!

### Aufbau des Auges

## Schutzfilm aus drei Schichten

Die Lidflüssigkeit besteht aus drei Komponenten, die in verschiedenen Bereichen des Auges produziert werden: Einer inneren schleimhaltigen Muzinschicht, die direkt auf dem Augapfel aufliegt und Unebenheiten ausgleicht. Dadurch sorgt sie dafür, dass die anderen Anteile des Tränenfilms besser am Auge haften können. Das Muzin wird in den Becherzellen der Augenschleimhaut gebildet. In der mittleren, wässrigen Schicht sind Enzyme und Antikörper gelöst. Sie schützen und ernähren die Hornhaut. Dieser Anteil wird in der Tränenrüse, die sich unterhalb der äußeren Augenbraue befindet, produziert. Ganz außen befindet sich eine fetthaltige Schicht, die in den sogenannten Meibom-Drüsen des Ober- und Unterlides gebildet wird. Diese Lipidschicht ist sehr dünn und verhindert, dass die Tränenflüssigkeit über die Lidkante abläuft, und sorgt zudem dafür, dass der wässrige Anteil nicht so schnell verdunsten kann.

men Kompressen zu bedecken, um das zähe Sekret zu lösen und durch eine Massage Richtung Augapfel hinaus zu massieren. Das können Sie theoretisch jeden Abend vor dem Schlafengehen tun. Die warmen Kompressen können auch in Form von Beuteln aus grünem oder schwarzem Tee hergestellt werden: Das darin enthaltene Teein wirkt zudem entzündungshemmend. Eindringlich warne ich je-

doch vor Kamillentee-Kompressen bzw. -Beuteln. Darauf reagieren viele Menschen allergisch. Kamille sollte nie am Auge verwendet werden!

INTERVIEW: SUS

Dr. Caroline Möhring-Bengisu war Oberärztin in München. Heute leiten sie und ihr Mann das Augenzentrum in Mühlendorf am Inn. Infos unter: [www.scharfsehen.de](http://www.scharfsehen.de)

## Die richtigen Tropfen finden

Viele Patienten kommen zu Ihnen und klagen über tränende Augen. Wie gehen Sie bei der Diagnose vor?

**Dr. Caroline Möhring-Bengisu:** In einer ausführlichen Anamnese erfrage ich die Krankengeschichte des Patienten, es gibt einige Stoffwechselerkrankungen, die einen Einfluss haben können. So müssen Schilddrüsenprobleme wie die Hashimoto-Erkrankung ausgeschlossen werden, auch Allergien spielen eine große Rolle bei der Behandlung. Anschließend betrachte ich das Auge in der Spaltlampe und begutachte den Tränenfilm. Das gibt schon erste Hinweise, ob vielleicht auch eine bakterielle Entzündung



**-Interview mit**

**Dr. Caroline M.-Bengisu**  
Augenärztin

in Betracht kommt. Bei einem jüngeren Allergiker oder Kontaktlinsenträger kann man davon ausgehen, dass die Muzinschicht, also die Schleimschicht, gestört ist. Da versucht man, die Allergene zu vermeiden und die gereizten Areale zu beruhigen und zudem wird man muzinhaltige Tropfen verordnen. Bei älteren Männern und Frauen liegt es überwiegend an den Lipiden, und man muss andere Augentropfen empfehlen.

Kann man auch Tropfen selbst ausprobieren?

**Möhring-Bengisu:** Ja

klar, man merkt schon, ob es hilft oder nicht. Aber wenn es nicht besser wird, rate ich dazu, zum Arzt zu gehen.

Welche Möglichkeiten haben Sie noch?

**Möhring-Bengisu:** Wenn die zuerst empfohlene Behandlung keine Besserung bringt, gibt es verschiedene Methoden, den Tränenfilm genau zu analysieren. Manchmal zeigt sich, dass der Patient eine bisher noch unentdeckte Krankheit hat. Wenn diese therapiert wird, heilen auch die Augen. Ist die Lipidschicht nicht intakt, gibt es die Möglichkeit, das komplette Lid mit war-

### Gesundheits-Magazin



#### LÄNGERE KRANKHEIT Per Computer in die Schule

Schule kann noch so nerven – sind Schüler über längere Zeit krank, vermissen sie den Unterricht und die Zeit mit ihren Freunden. An der Berliner Charité und im Kinderkrebszentrum in Hamburg werden nun Mini-Roboter getestet, mit denen die Schüler vom Krankenbett aus am Unterricht teilnehmen können. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass Klassenkameraden den Avatar in den Pausen rumtragen und sich mit ihrem erkrankten Mitschüler unterhalten.

Foto: dpa/M. Kappeler

#### ERNÄHRUNG

#### Proteine zum Frühstück

Nachts finden im Körper viele Reparaturprozesse statt, deshalb ist morgens unser Aminosäurespiegel im Keller, so Fabian Krapf vom Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung: „Daher sollte man eiweißhaltig frühstücken.“ Ein Müsli liefert konstant bis zum Mittagessen Energie. Ein süßes Frühstück dagegen bringt einen kurzen Energieschub, auf den meist schnell eine Heißhungerattacke folgt.

#### EINLADUNG FÜR PATIENTEN Dem Krebs davonlaufen



In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien gezeigt, dass Tumorpatienten von Sport und körperlicher Aktivität profitieren. Die Devise „Wer an Krebs erkrankt ist, muss sich schonen“ ist überholt! Am Mittwoch, 14. März, findet zu diesem Thema ein kostenloses Patientenforum statt. Es wird von 17 bis 19 Uhr im Hörsaal der Augenklinik, Mathildenstraße 8, abgehalten. Info: [www.ccc-muenchen.de](http://www.ccc-muenchen.de)

Foto: www.sport.mfr.tum.de

#### REISEMEDIZIN

#### Tipps für Kreuzfahrten

2,5 Millionen Deutsche haben letztes Jahr eine Kreuzfahrt unternommen. Damit die Reise wirklich zum Traumurlaub wird, sollten chronisch Kranke sich vor Reiseantritt mit ihrem Arzt beraten. Am häufigsten kommt es auf Schiffen zu Ausbrüchen von Infektionskrankheiten z. B. mit Durchfall und Erbrechen oder grippeähnlichen Symptomen. Jeder vierte Besuch beim Schiffsarzt wird darauf zurückgeführt. Was hilft: Konsequente Hygiene wie häufiges Händewaschen!

#### RÜCKENPROBLEME

#### Lange Leine für Hunde

Wenn Hundebesitzer unter Rücken leiden, sollten sie ihr Tier an der langen Leine Gassi führen: Sonst zieht jedes Reißen an der Leine auch im Rücken von Herrchen oder Frauchen. Wichtig sei zudem, dass der Hund bei Fuß geht und nicht den Halter hinter sich her zieht! Diese Tipps gibt der Münchner Orthopäde Reinhard Schneiderhan.

#### DURCHFALL

#### Kohletabletten zu spät

Bei Durchfallerkrankungen schwören viele auf Kohletabletten. Die kommen jedoch zu spät, so Professor Robert Steffen aus Zürich: „Die Toxine, die Kohletabletten binden sollen, sind schon aktiv.“