

Allgemeine Informationen zu Trockenen Augen



MÖGLICHE ANZEICHEN

- Trockene oder tränende Augen
- Brennen und Jucken
- Fremdkörper- und Druckgefühl
- Augenrötung und Schwellungen
- Lichtempfindlichkeit und Müdigkeit
- Verklebte Lider (v.a. morgens)
- Verschwommenes Sehen

HINTERGRUND

Der **Tränenfilm** des Auges sorgt dafür, dass die Hornhaut feucht bleibt, **schützt das Auge** vor Fremdkörpern und Infektionen und versorgt es mit Nährstoffen. Eine stabile Tränenflüssigkeit ist zudem wichtig, um klare Sicht zu gewährleisten. Wenn der **Tränenfilm gestört ist** – sei es, weil zu wenig Tränen produziert werden oder weil die Tränen zu schnell verdunsten – **trocknet die Augenoberfläche aus**. Paradoxerweise können auch ständig tränende Augen ein Hinweis auf trockene Augen sein. Der Körper versucht, die Trockenheit durch verstärkte Tränenproduktion auszugleichen, doch diese Tränen fließen meist ungenutzt ab, ohne das Auge ausreichend zu befeuchten. Trockene Augen können **sehr unangenehm** sein und die **Lebensqualität deutlich beeinträchtigen**.

MÖGLICHE URSACHEN



Bildschirmarbeit

Bei intensiver Bildschirmarbeit blinzeln wir seltener (sogenanntes Office-Eye). Dadurch wird der Tränenfilm nicht ausreichend verteilt und die Augen trocknen schneller aus.



Umwelteinflüsse

Trockene Heizungsluft, Klimaanlagen, Zugluft, Rauch und Feinstaub setzen den Augen zu & lassen den Tränenfilm schneller verdunsten. Auch Ozon und Zigarettenrauch zählen zu Auslösern.



Medikamente

Bestimmte Arzneimittel wie Beta-Blocker, Antidepressiva oder die Pille können die Tränenproduktion reduzieren.



Hormonelle Veränderungen und Alter

Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion der Tränenflüssigkeit ab. Frauen sind besonders in den Wechseljahren häufig von trockenen Augen betroffen.



Erkrankungen

U.a. Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Rheuma oder Hauterkrankungen können mit trockenen Augen in Verbindung stehen. Auch Funktionsstörungen der Meibom-Drüsen und Lidrandentzündungen können zu trockenen Augen führen.



Kontaktlinsen und Fehlsichtigkeit

Unkorrigierte Sehschwächen oder das Tragen von Kontaktlinsen über lange Zeit können das Risiko für trockene Augen erhöhen.

5 TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- 1 Augentropfen: künstliche Tränen oder Sprays
- 2 Regelmäßiges bewusstes Blinzeln sowie Raumklima mit ausreichend Luftfeuchtigkeit
- 3 Meiden von Tabakrauch und Zugluft
- 4 Lidrandreinigung und –pflege
- 5 Bildschirmpausen, frische Luft und Bewegung: Spaziergänge statt starrer Bildschirmarbeit

Trockene Augen betreffen einen Großteil der Bevölkerung. Eine Abklärung durch einen Augenarzt ist (insbesondere bei anhaltenden und wiederkehrenden Beschwerden) empfohlen.



Quellen:

- BVA und DOG (2019). Leitlinie Trockenes Auge.
- Gütegemeinschaft Optometrische Leistungen e.V. (2021). Das trockene Auge in der optometrischen Praxis. Leitlinien der Gütegemeinschaft Optometrische Leistung en e.V.