



# Die Gesundheitsseite

## Trockene Augen



**Tränen sind absolut wichtig für unsere Augen. Ohne sie kommt es zu Irritationen, die Augen brennen und es können sogar Infektionen auftreten. Antworten auf die Augentrockenheit.**

### Reaktion des Körpers

Die verschiedenen Substanzen, aus denen sich die Tränenflüssigkeit (die Tränen) zusammensetzt, enthalten vor allem Fettsäuren und antibakterielle Substanzen. Diese komplexe Flüssigkeit verbreitet sich dank der häufigen Bewegung des Augenlids über das gesamte Auge, gewährleistet so dessen Befeuchtung und Säuberung und nährt die Hornhaut. Sie ist unabdingbar für die gute Gesundheit des Auges, verbessert die Sicht und schützt vor Infektionen und Entzündungen. Für die Augentrockenheit bzw. das Sicca-Syndrom können zahlreiche Ursachen verantwortlich zeichnen. Hauptursachen: Kontaktlinsen, langes Arbeiten vor dem Bildschirm (wir vergessen das Öffnen und Schliessen des Augenlids), Menopause, Alter, Vergiftung (z. B. durch Rauch), Fahren bei Nacht, bestimmte schwere Erkrankungen, Einnahme bestimmter Medikamente.

Ständig laufende Augen hingegen werden ebenfalls nicht richtig befeuchtet. In diesem Fall ist die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit nicht ausgewogen. Letztere enthält dann vorwiegend Wasser und keinen ausreichenden Anteil an Mukus und Fettsäuren. Konsequenz: Die Augen ermüden leicht, sind licht-, wind- und kälteempfindlich, jucken und wir haben das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben...

### Was Sie tun können

- Fragen Sie Ihren Apotheker um Rat. Er verfügt über zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, darunter u. a. künstliche, mehr oder weniger zähflüssige, auf den Patienten zugeschnittene Tränen oder verschiedene Präparate zur täglichen oder langfristigen Befeuchtung des Auges.
- Wählen Sie vorzugsweise künstliche Tränen ohne Konservierungsstoffe. Die praktischen und hygienischen Portionspackungen können nach Bedarf bis zum Verfallsdatum benutzt werden. Die neuen, in Fläschchen abgepackten Augentropfen lassen sich genau dosieren und können bis sechs Monate nach dem Öffnen verwendet werden.
- Nehmen Sie zusätzlich Vitamin A, es fördert die Heilung, oder ein Präparat auf Pflanzenbasis wie Augentrost oder Heidelbeere.
- Die Homöopathie ist in der Augenheilkunde sehr geschätzt und erlaubt dem Auge, erneut eigene Tränenflüssigkeit herzustellen und wieder zu arbeiten.

### PlusTipp

Augenprobleme sind ernst zu nehmen. Wenn Sehstörungen, Eiter etc. auftreten, sollten Sie unverzüglich einen Augenarzt aufsuchen. Vor jeder Behandlung muss zunächst die Ursache für die Augentrockenheit festgestellt werden. Sie kann Aufschluss geben über eine Beeinträchtigung der Augen oder andere Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Diabetes.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

