

Gesundheit + Vorsorge 01.11.2017

Trockene Augen – was tun, wenn es brennt und juckt?

Trockene Augen sind ein häufiger Grund, den Augenarzt aufzusuchen. Gut, dass es Hilfe gibt!

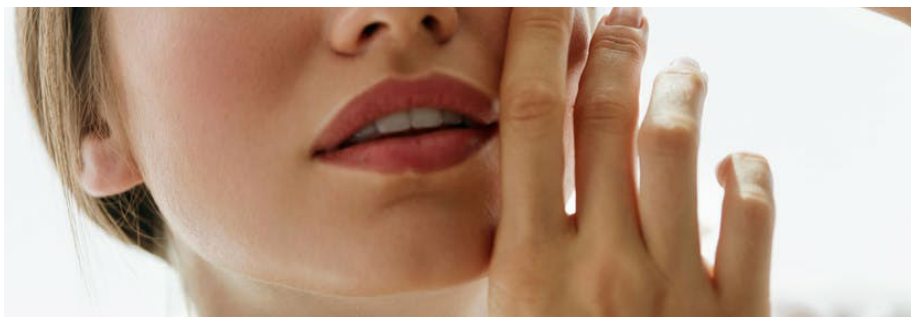
[Trockene Augen: wie kommt das?](#)[Wie wird unser Auge befeuchtet?](#)[Vorbeugung kann helfen](#)

Trockene Augen sind unangenehm und können schmerzen. Mögliche Ursache ist eine Störung der Augenbenetzung, weil der Körper nicht mehr ausreichend Tränenflüssigkeit produziert. Auslöser sind Umweltfaktoren, Krankheiten oder Medikamente. Augenärzte können Abhilfe schaffen.

Es brennt, es juckt, und es fühlt sich an, als schmirgeln winzige Sandkörner über die Pupille. Immer mehr Menschen leiden unter trockenen Augen. In Blogs und Foren wird das Problem ausgiebig diskutiert. Viele wissen gar nicht, was da mit ihnen passiert. Höchste Zeit für Aufklärung.

Trockene Augen oder „Benetzungsstörung“, wie kommt das?





Trockene Augen können viele Ursachen haben. Dazu gehören Umweltfaktoren wie die blendende Sonne, ätzende Abgase, umherfliegende Pollen, Staub sowie Computer- und Bildschirmarbeit. Auch [> Cabrio- und Radfahrer](#) sind wegen des Fahrtwinds häufig betroffen. Ursachen für trockene Augen gibt es auch im Urlaub. Der Grund: Die Pools in den Feriengebieten sind stark mit Chlor versetzt und reizen dadurch die empfindliche Bindehaut.

Schuld an trockenen Augen können aber auch [> Medikamente](#) – etwa Antidepressiva oder Betablocker – sein. Ebenfalls sehr häufig betroffen sind Frauen in und nach den Wechseljahren, weil es aufgrund der hormonellen Umstellung zu einem Versiegen der Tränenflüssigkeit kommt.

Nicht zuletzt können nicht korrigierte Sehfehler die Ursache für trockene Augen sein, da die Augen leichter überanstrengt werden können. Ein regelmäßiger Sehcheck beim Augenoptiker oder Augenarzt schafft hier schnell Klarheit.

Wie wird unser Auge befeuchtet?

Um genauer zu verstehen, was hierbei mit den [> Augen](#) passiert, lohnt ein Blick auf die Vorgänge im Auge: Die Tränenflüssigkeit ist eine von der Tränendrüse produzierte Flüssigkeit, die Kochsalz, Glukose und Proteine enthält. Sie wird mit dem Lidschlag gleichmäßig über das Auge verteilt und erzeugt so einen dünnen Tränenfilm. Dieser hat gleich mehrere Aufgaben zu erfüllen: Er muss Fremdkörper ausspülen und dient als Schmierstoff für das möglichst reibungsarme Gleiten der Augenlider über das Auge. Außerdem sorgt die Tränenflüssigkeit für das gleichmäßige Befeuchten der Hornhaut und versorgt das Auge mit Sauerstoff und Nährsubstanzen.

Wenn das Auge nur unvollständig vom Tränenfilm bedeckt ist, kommen zwei Möglichkeiten als Ursache in Frage: Entweder produzieren die Tränendrüsen nicht genug Flüssigkeit, oder die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit ist gestört.

Obwohl der Begriff „trockene Augen“ nach wie vor gängig ist, sprechen Ärzte heute von einer Benetzungsstörung.

Am besten helfen bei beiden Formen so genannte „künstliche Tränen“ aus der Apotheke. Dabei handelt es sich um Tropfen oder Gele, die als Tränenersatz dienen. Sie werden in den unteren Bindehautsack geträufelt oder vorsichtig eingerieben. Dann sollte man die Augen bei geschlossenen Lidern „rollen“, um die Wirkstoffe gleichmäßig zu verteilen. Achtung: Zu langer und häufiger Gebrauch kann dazu führen, dass das Auge weniger Tränenflüssigkeit produziert. Deshalb ist es wichtig, mit dem Augenarzt unbedingt über die Ursache zu sprechen und diese, wenn möglich, zu beseitigen.

Wenn die örtliche Behandlung nicht hilft, gibt es als letzten Ausweg immer noch die Möglichkeit eines kleinen, operativen Eingriffs.

Vorbeugung kann helfen

Außerdem kann jeder einiges tun, um die Augen zu schonen. Wichtig: beim Lesen für genügend Helligkeit sorgen, aber zu grelles und blendendes Licht meiden. Den Computerbildschirm nicht zu hell stellen und nach 45 Minuten für einige Momente entspannen. Bei Fahrtwind oder blendender Sonne unbedingt eine gute Brille oder [> Sonnenbrille](#) tragen, um die Augen zu schützen.



Der ZEISS Online-Seh-Check

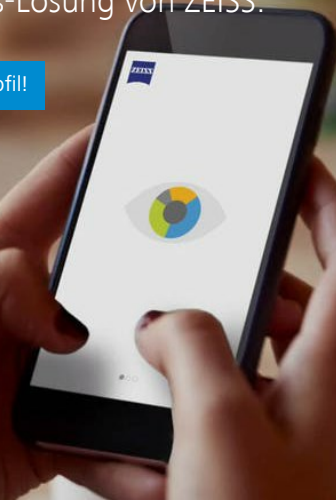
Testen Sie Ihr Sehvermögen, Kontrast- und Farbsehen - schnell und einfach gleich hier!

Sehtest starten!

Mein Sehprofil

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Sehgewohnheiten und bestimmen Sie Ihre individuelle Brillenglas-Lösung von ZEISS.

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!

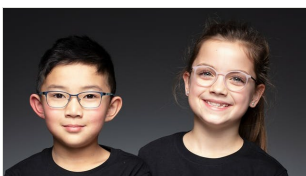


Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe

Straße, Ort

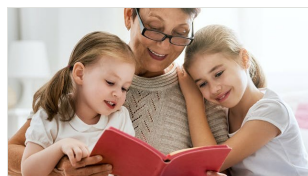


Verwandte Artikel



Warum Kinderbrillen den besten UV-Schutz bieten sollten

Alle Eltern sollten wissen, wie man Kinderaugen vor schädlicher Ultraviolettstrahlung (UV-Strahlung) schützt.



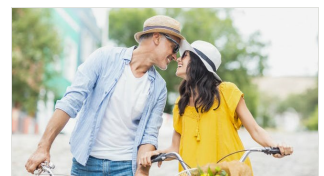
Grüner Star – alles, was sie über die weltweit zweithäufigste Ursache von Erblindung wissen müssen

Der Grüne Star ist eine schwere Augenkrankheit, die sich unter anderem durch eine Erhöhung des Augendruckes bemerkbar



10 Tipps für gesunde Augen

So können Sie trockenen Augen oder Sehstress vorbeugen.



Welchen Sonnenschutz braucht man wann?

Die perfekte Sonnenbrille für jede Gelegenheit

Gesundheit + Vorsorge 09.05.2019
Tags: Sonnenbrillen, Kinderbrillen

machen kann.

Gesundheit + Vorsorge 08.05.2019
Tags:

Gesundheit + Vorsorge 24.04.2019
Tags:

Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018
Tags: Sonnenbrillen

Empfohlene Produkte



ZEISS AdaptiveSun Sehlösungen

Intelligente Sonnenbrillengläser für wechselnde Lichtverhältnisse.

[Mehr erfahren](#)



Selbsttönende Brillengläser

Allround-Talente für jede Gelegenheit.

[Mehr erfahren](#)



Farbige Sonnenbrillengläser

Sonnenbrillengläser: Welche Tönung ist die richtige für Sie?

[Mehr erfahren](#)



Mehr erfahren

Sehen verstehen
Gesundheit + Vorsorge
Lifestyle + Fashion
Autofahren + Mobilität
Sport + Freizeit

Ihre Wahl - unsere Hilfe

Fernbrillen + Lesebrillen
Gleitsichtbrillen
Sonnenbrillen
Bildschirmbrillen
Sportbrillen

Serviceangebote

Testen Sie Ihr Sehprofil
Machen Sie den Online-Seh-Check
Das ist die ZEISS Seh-Analyse

Für Augenoptiker

Augen auf bei der Wahl Ihres Partners.
Instrumente + Technologien
ZEISS Brillengläser
ZEISS Reinigungslösungen
ZEISS Partner-Netz

