



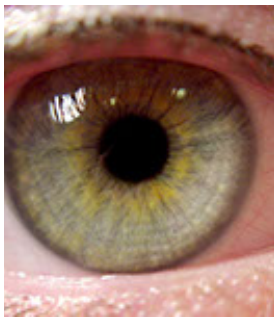
Dr. med. **anita hürlimann**  
Augenarztpraxis

Bahnhofstrasse 14  
6340 Baar  
Tel. +41 41 761 14 14  
Fax +41 41 761 14 12  
www.ahuerlimann.ch

## *Trockene Augen*

### **Was versteht man unter einem "trockenen Auge"?**

Das "trockene Auge" ist eine der häufigsten Augenkrankheiten. 10 - 30 % der Bevölkerung leidet darunter. Das Auge wird ungenügend befeuchtet und verursacht Beschwerden. Ursache dafür ist meistens eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms. Die Therapie besteht vor allem in regelmässiger Lidrandpflege und der Anwendung von befeuchtenden Augentropfen.



### **Welche Beschwerden sind typisch bei einem "trockenen Auge"?**

- Augenrötung
- Brennen und Stechen
- Fremdkörpergefühl (wie Sand in den Augen)
- Lichtempfindlichkeit
- müde Augen
- verschwommenes Sehen
- Unverträglichkeit von Kosmetika
- Augentränen (bei Wind und Kälte)
- Jucken

## Was sind die Ursachen eines trockenen Auges?

- **Erhöhte Verdunstung ("Evaporatives trockenes Auge")!** Die Tränenflüssigkeit besteht aus mehreren Komponenten (Wasser, Schleim, Fett). In 80 % liegt die Ursache in einem Fettmangel (Lipid-Mangel) bei einer Störung der Talgdrüsen (**Meibomdrüsen-Dysfunktion**). Dies wiederum führt zu einer vermehrten Verdunstung der Tränen und zur Austrocknung.
- **Mangel in der wässrigen Tränenproduktion**

### Oft Kombination beider Ursachen:

- im Alter
- infolge von Hormonumstellungen (Wechseljahre, "Pille")
- bei [Lidrandentzündungen](#)
- nach Augenoperationen ([Grauer Star](#), [Grüner Star](#), [Laserkorrektur bei Fehlsichtigkeit](#))
- bei Einnahme bestimmter Medikamente (B-Blocker, "Pille", Psychopharmaka, Aknemittel)
- infolge Umweltbelastungen: Ozon, trockene Raumluft (Klimaanlagen, Heizen im Winter), Staub, Abgase, Bildschirmarbeit (bei Konzentration weniger Blinzeln)
- Allgemeine Krankheiten (rheumatische Erkrankungen, Sjögren-Syndrom, Hauterkrankungen wie Akne, Rosazea oder Psoriasis ("Schuppenflechte"), Schilddrüsenerkrankungen, Zuckerkrankheit, Schlaganfall, Parkinson'sche Erkrankung etc.)



## Wie funktioniert die Befeuchtung des Auges und warum ist sie so wichtig?

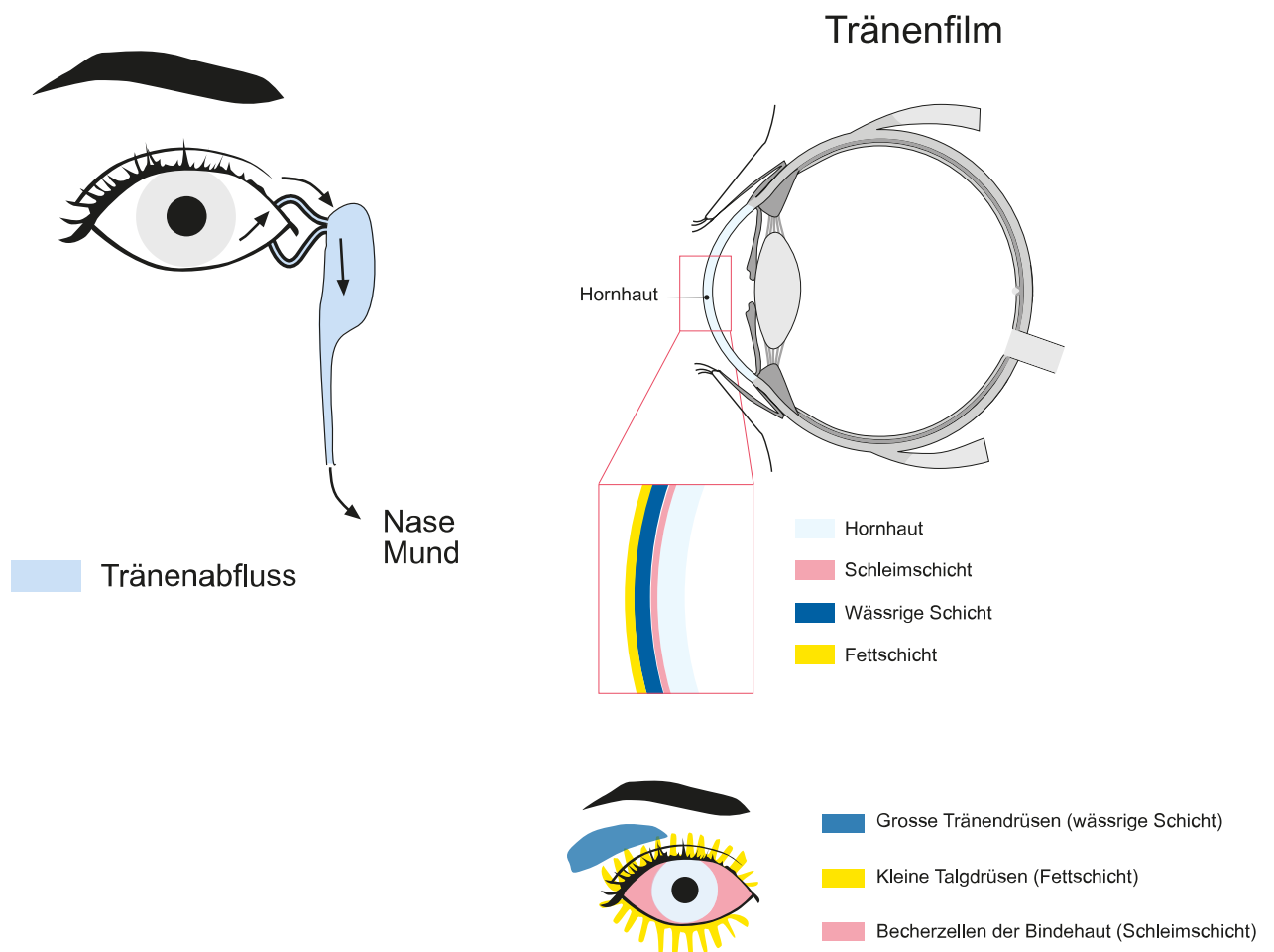
Die Tränenflüssigkeit wird in verschiedenen Drüsen rund ums Auge produziert. Sie fließt um und über das Auge und dient zur:

1. **Feuchthaltung und Ernährung der Hornhaut**
2. **Reinigung des Auges und damit zu einer guten Sicht**
3. **Schutz vor Infektionen**

Durch den Lidschlag (alle 5-10 Sekunden) wird die Tränenflüssigkeit über die Augenoberfläche gezogen und fließt danach über den Tränenkanal in die Nase und weiter in den Mund ab.

Der Tränenfilm besteht aus 3 Schichten:

1. **Schleimhaltige Schicht** (gleicht Unebenheiten auf Hornhaut und Bindehaut aus)
2. **Wässrige Schicht** (Reinigung, Ernährung und Schutz vor Infektion)
3. **Fetthaltige Schicht** (Schutz vor zu schneller Verdunstung der Tränenflüssigkeit)



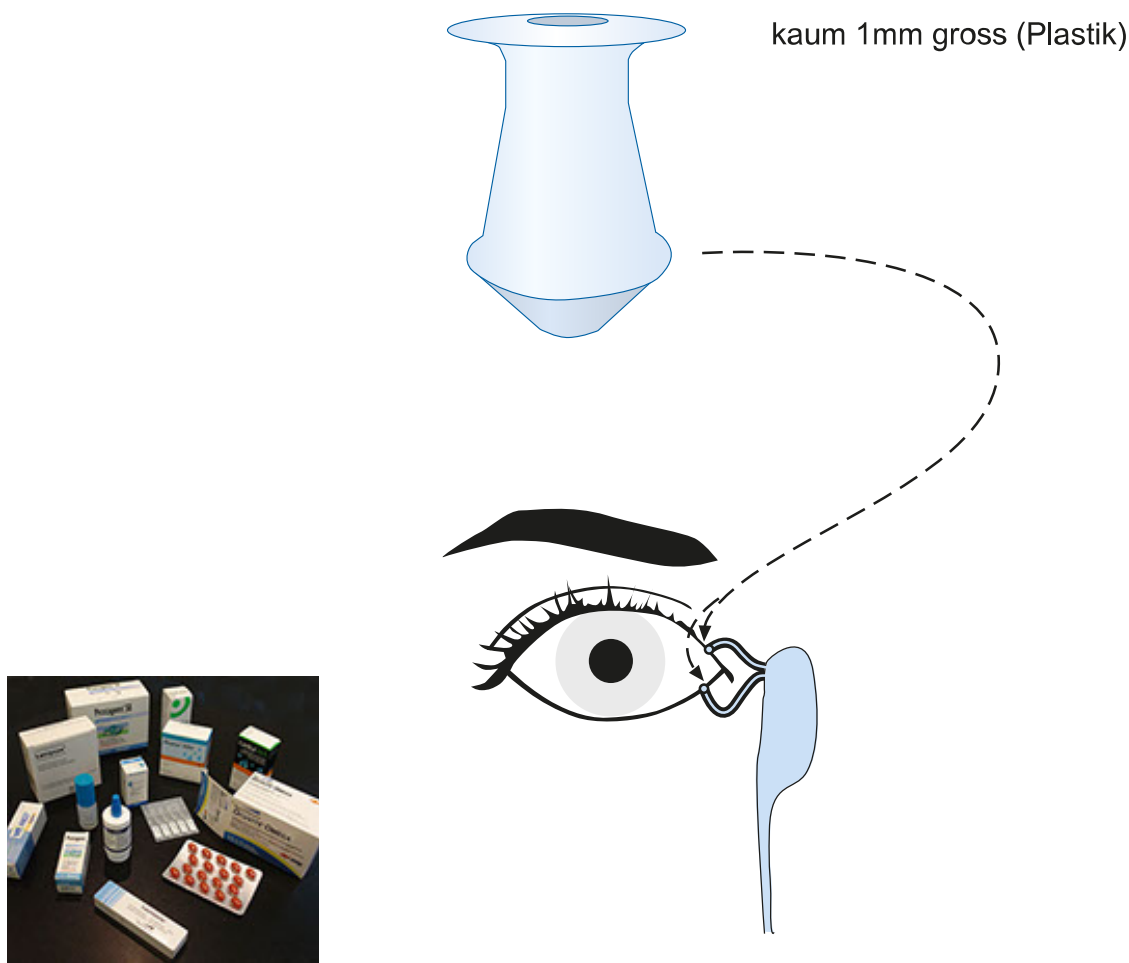
## Was sind die Therapiemöglichkeiten des trockenen Auges?

- ausführliche Untersuchung beim Augenarzt zum Ausschluss einer schweren Augenerkrankung, zur Ursachenfindung und Therapie
- regelmässige Anwendung von befeuchtenden Augentropfen, Gels, Salben ("**künstliche Tränen**"), Liposomenspray
- regelmässige Reinigung der Lidränder bei Meibomdrüsen-Dysfunktion und chronischer Lidrandentzündung ("**Lidrandhygiene**")
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 2 Liter pro Tag)
- regelmässiger Aufenthalt an der frischen Luft, regelmässiges Lüften von Räumen, Luftbefeuchter aufstellen
- Schutzbrillen tragen (Sonnenbrille, Skibrille, Schwimmbrille)
- bei Bildschirmarbeit: häufiger Blinzeln, regelmässige Pausen, gute BildschirmEinstellung, bei Fehlsichtigkeit optimale Brille tragen
- Verzicht auf Rauchen und Alkohol
- Gesunde und vitaminreiche Ernährung: evtl. Nahrungsergänzung mit **Omega-3-Fettsäuren**

Dies sind lebensnotwendige (essentielle) ungesättigte Fettsäuren. Sie sind in Leinsamenöl, Rapsöl, Sanddornöl, Meerfischen (Lachs, Sardinen, Hering, Thunfisch etc.) enthalten. Sie haben nachgewiesene gesundheitsschützende Wirkungen wie:

- Befeuchtung der Haut und Schleimhäute "von innen"
  - Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen
  - Vorbeugung der Arteriosklerose
  - Risikosenkung einer möglichen Alzheimer-Erkrankung
- **Verschluss des Tränenkanals:** Dadurch verbleibt die ungenügend produzierte Tränenflüssigkeit länger am Auge, ohne dass sie zu schnell über den Tränenkanal wegfließt.  
Dies erfolgt durch:
    - Verödung des Tränenpünktchens durch chirurgisches Verfahren
    - Verschluss des Tränenpünktchens durch Kunststoffstöpsel

# Tränenwegstöpsel



- **Entzündungshemmende Medikamente:** Da bei schweren trockenen Augen meist auch eine entzündliche Komponente vorliegt, müssen zum Teil entzündungshemmende Tropfen wie Cortison- oder Ciclosporin-Augentropfen eingesetzt werden.
- **Behandlung bei einem Schmerzspezialisten!** Es gibt Patienten, die chronisch starke Augenschmerzen haben, ohne dass der Augenarzt viele Trockenheitszeichen an den Augen sieht. Die Schmerzen bleiben typischerweise auch dann bestehen, wenn der Augenarzt ein Lokalanästhetikum (Tropfen, die die Augenoberfläche unempfindlich machen) ins Auge tropft. Es handelt sich dabei um eine zentrale Sensibilisierung (der Nerven, des Gehirns), um einen sogenannten neuropathischen Schmerz. Eine normale Behandlung des trockenen Auges reicht bei diesen Patienten nicht. Es bedarf eines Spezialisten für Schmerzbehandlungen, wohin Sie Ihr Augenarzt überweisen wird.

## Links

<https://www.sog-ss0.ch>

<http://www.augeninfo.de>

[http://www.onmeda.de/krankheiten/sicca\\_syndrom.html](http://www.onmeda.de/krankheiten/sicca_syndrom.html)