

Gesundheit + Vorsorge 07.12.2017

Augenlidzucken und Augenzucken

Symptome, Ursachen, Therapie und Vorbeugung

Es ist zwar meist harmlos, tritt aber sehr plötzlich auf und wird von Betroffenen als überaus störend empfunden: das Augenlidzucken. Der Arzt spricht von Faszikulation, der Volksmund von Muskelzucken oder Augenzucken. BESSER SEHEN erklärt, welche Ursachen es dafür gibt, wie Augenentspannung dagegen hilft und was man vorbeugend tun kann.

Dass unser Augenlid regelmäßig schlägt, ist ein gewöhnlicher Vorgang, der für einen stabilen Tränenfilm sorgt. Zuckt das Lid allerdings schnell und unkontrolliert, als würde es flattern, so liegt eine Störung vor, die viele Ursachen haben kann. Meist ist es jedoch harmlos, wenn unsere „Augen zucken“.

[Symptome](#)[Ursachen](#)[Therapie](#)[Vorbeugung](#)

Symptome des Augenlidzuckens:

Betroffene haben das Gefühl, dass ein Augenlid zuckt oder ihre „Augen zucken“. In der Regel ist beim Augenlidzucken nur eine Seite betroffen. Augenzucken kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein – von nahezu unmerklichem Zucken im Augenwinkel bis hin zu starkem Zittern des gesamten Ober- oder Unterlids. Augenlidzucken erweist sich in den meisten Fällen als harmlos, auch, wenn es über mehrere Tage andauert.

Ursachen des Augenlidzuckens:

Ausgelöst wird ein zuckendes Augenlid meist durch Stress, Nervosität, innere Unruhe, eine Überdosis Koffein, ermüdete Augen (etwa durch Bildschirmarbeit oder die intensive Nutzung digitaler Geräte)

Bluthochdruck oder Schlafmangel. All diese Faktoren überanstrengen die Nerven und können so ursächlich sein für unkontrollierte Muskelzuckungen im Bereich des Auges. Genauer gesagt: Nervenentladungen des Gesichtsnervs (Nervus facialis) verursachen spontane Muskelzuckungen an Lidheber (Musculus levator palpebrae superioris) und Augerhingmuskel (Musculus orbicularis oculi).

Desweiteren gilt auch ein Mineralstoffmangel, meist an Magnesium (Hypomagnesiämie), als häufige Ursache. Magnesium ist wichtig für die einwandfreie Kommunikation zwischen Muskel und Nerv. Kommt es zu einem Mangel, kann es sein, dass die Nerven falsche Signale an die Muskeln senden. So entstehen außer dem Augenlidzucken zum Beispiel auch Wadenkrämpfe. Häufig tritt ein Magnesiummangel bei ungesunder oder einseitiger Ernährung auf, Durchfall oder eine Diät kann ebenfalls verantwortlich sein. Zudem benötigt der Körper in bestimmten Situationen mehr Magnesium, etwa während der Schwangerschaft oder bei regelmäßigem Sporttreiben. Auch Diabetes, chronische Nierenerkrankungen, Zöliakie (Gluten-Unverträglichkeit) oder Alkoholismus können einen Magnesiummangel auslösen. Ob ein solches Defizit vorliegt, kann vom Hausarzt durch einen Bluttest bestimmt werden.

Seltener verantwortlich für das Augenlidzucken sind Infektionen, neurologische Erkrankungen, Multiple Sklerose oder Hirntumore. Auch Fremdkörper im Auge, eine Bindehautentzündung, eine Lidrandentzündung oder kleine Abschürfungen an der Hornhaut, zum Beispiel durch unsachgemäßes Einsetzen von Kontaktlinsen, können ursächlich sein. Tritt das Augenzucken in Zusammenhang mit Lähmungserscheinungen sowie Sprach- oder Sehstörungen auf, etwa dem Sehen von Doppelbildern, so sollte umgehend ein Notarzt konsultiert werden, da diese Symptome auch Vorboten eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls sein können.

Therapie des Augenlidzuckens:

Zur Linderung akuter Symptome eignet sich ein Waschlappen, der zuvor in warmes Wasser getaucht wurde. Legt man diesen für fünf bis zehn Minuten auf das zuckende Lid, so kann die Wärme die irritierten Muskeln meist so sehr entspannen, dass das Zucken aufhört. Einen ähnlichen Effekt erzielen gelgefüllte Brillen oder Masken. Diese sind in Apotheken oder Drogerien erhältlich und können sowohl warm als auch kalt angewendet werden. Eine sanfte Massage des betroffenen Augenlides kann die Symptome ebenfalls lindern. Ist das Augenlidzucken durch einen Magnesiummangel entstanden, lässt sich dieser in der Regel durch den Konsum magnesiumhaltiger Lebensmittel schnell wieder ausgleichen. Hierzu zählen Erd- und Haselnüsse, Spinat, Sonnenblumenkerne, Hirse, Reis, Bohnen, Haferflocken und magnesiumhaltiges Mineralwasser. Magnesiumtabletten können bei akutem Augenzucken schnell helfen.

Allgemein gilt: Sofern das Augenlidzucken nur gelegentlich auftritt, muss es nicht behandelt werden. Zum Arzt sollte man erst, wenn sich das Lidzucken immer wieder über Wochen hinweg bemerkbar macht oder schlimmer wird. Hierfür ist der Besuch eines Augenarztes zu empfehlen. Der Augenarzt kann feststellen, ob eventuell eine Fehlsichtigkeit als Ursache des Lidzuckens in Frage kommt. Bereits eine leichte Fehlsichtigkeit kann unkorrigiert nämlich zu einer Überanstrengung der Augen führen, die Augenlidzucken auslöst. Sollten Sie in nächster Zeit keinen Termin beim Augenarzt bekommen, so kann auch Ihr Augenoptiker anhand eines Sehtests feststellen, ob eine Fehlsichtigkeit vorliegt. Liegt keine vor und kann auch ein Augenarzt nichts feststellen, so sollte ein Neurologe aufgesucht werden, um Ursachen wie einen Hirntumor oder Nervenschäden auszuschließen.

Der ZEISS Online-Seh-Check

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

Sehtest starten!

Vorbeugung und Prävention des Augenlidzuckens:

Die Art, wie man einem Augenlidzucken vorbeugen kann, richtet sich nach der jeweiligen Ursache. Ist Stress, zu viel Koffein, ungesunde Ernährung oder Schlafmangel beispielsweise als Grund wahrscheinlich, so lässt sich vorbeugen, indem man diese Ursachen vermeidet. Gegen körperlichen oder psychischen Stress etwa hilft gezielte Entspannung. Hierfür kommen verschiedene Ansätze in Frage, zum Beispiel professionelle Entspannungsübungen, autogenes Training, Yoga, Meditation, Sport, mehr Schlaf, beruhigende Musik oder ein ausgedehnter Spaziergang. Auch eine Massage – entweder des betroffenen Bereiches am Auge, des Gesichtes oder am Rücken – kann zur Besserung beitragen. Sollten Sie viel am Bildschirm arbeiten und digitaler Sehstress Auslöser für das Augenlidzucken sein, so kann eine speziell für die Nutzung digitaler Endgeräte konzipierte Brille helfen, das „digitale“ Sehen zu erleichtern und so einem Lidzucken vorzubeugen.

ZEISS Digital Brillengläser. Die Abhilfe zu digitalem Sehstress.

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



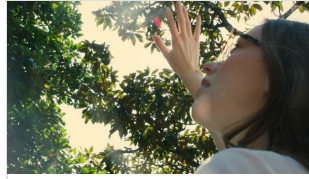
Verwandte Artikel



Welchen Sonnenschutz braucht man wann?

Die perfekte Sonnenbrille für jede Gelegenheit

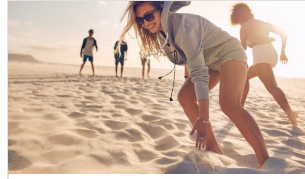
Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018
Tags: Sonnenbrillen



UV-Schutz im Alltag

Fensterscheiben, Kleidung, Brillengläser – was blockt UV-Licht, was nicht?

Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018
Tags: Sonnenbrillen



Erste Hilfe bei Sonnenbrand im Auge

Wie man ihn bemerkt, was man tun sollte

Gesundheit + Vorsorge 13.07.2018
Tags: Sonnenbrillen



UV-Schutz und Blendschutz

Wo liegt der Unterschied?

Gesundheit + Vorsorge 13.07.2018
Tags: Sonnenbrillen

Empfohlene Produkte



ZEISS AdaptiveSun Sehlösungen

Intelligente Sonnenbrillengläser für wechselnde Lichtverhältnisse.

[Mehr erfahren](#)



Brillenglaszentrierung

Wussten Sie, dass Fehler bei der Anpassung der Brillengläser deren Leistungsfähigkeit um 40 % reduzieren können?

[Mehr erfahren](#)



Brillenglasbestimmung

Die subjektive Refraktion liefert die genauen Daten für Ihre Brillengläser.

[Mehr erfahren](#)



Mehr erfahren

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

Ihre Wahl - unsere Hilfe

Fernbrillen + Lesebrillen
Gleitsichtbrillen
Sonnenbrillen
Bildschirmbrillen
Sportbrillen
Kinderbrillen
Brillenglasveredelungen
Kontaktlinsen
Brillenreinigung
Beim Optiker

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
VISUSTORE
ZEISS Academy Vision Care