

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?](#)

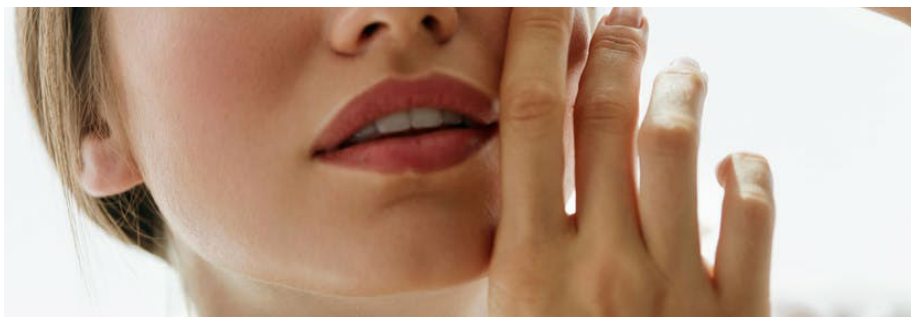
[Vorbeugung kann helfen](#)

**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

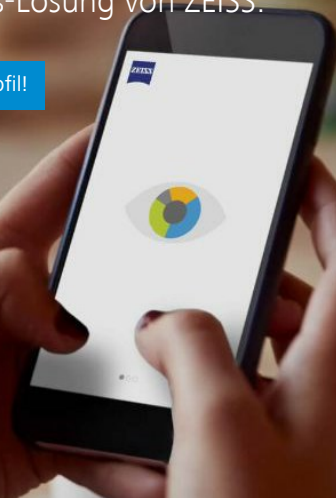
Testen Sie Ihr Sehvermögen, Kontrast- und Farbsehen - schnell und einfach gleich hier!

Sehtest starten!

## Mein Sehprofil

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

Bestimmen Sie jetzt Ihr Sehprofil!

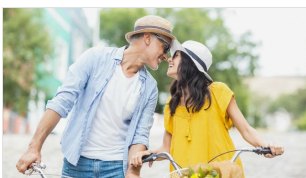


## Finden Sie einen Optiker in Ihrer Nähe

Straße, Ort



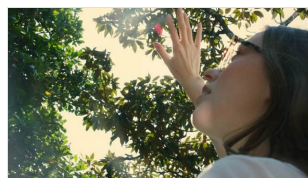
## Verwandte Artikel



### Welchen Sonnenschutz braucht man wann?

Die perfekte Sonnenbrille für jede Gelegenheit

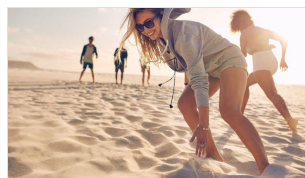
Gesundheit + Vorsorge 27.07.2018  
Tags: Sonnenbrillen



### 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

