



## Da bleibt kein Auge trocken!

- Klimpernd und badend in den Frühling -

**Text: Dagmar Wanschura**

Trockene Augen, med. „Sicca-Syndrom“, ist eine heutzutage weit verbreitete Augenerkrankung, die keine Bagatelle ist und ernst genommen werden sollte. Rote, brennende Augen, oft verbunden mit einem sandkornartigen Fremdkörpergefühl werden von den meisten Betroffenen in erster Linie als Unwohlsein wahrgenommen.

Doch die Ursachen für die Symptome sind sehr verschieden und reichen von zu langem Starren auf den Bildschirm bis hin zu ersten Anzeichen einer ernsthaften körperlichen Erkrankung.

Es kann sich beim trockenen Auge sowohl um eine reduzierte Tränenfilmproduktion handeln, als auch um eine Störung der Zusammensetzung der drei Schichten.

Der *Tränenfilm* stellt für unsere Augen eine Schutzschicht zum Außen dar und ist in seiner komplexen Zusammensetzung bei jedem Menschen individuell. Er besteht aus *drei Schichten* und misst insgesamt weniger als ein 10-tausendstel Millimeter!



Die *äußere Schicht* ist eine lipidhaltige Schicht, sie schützt vor zu schneller Verdunstung des Tränenfilms und sorgt für einen „reibunglosen“ Lidschlag.

Die *mittlere Schicht* wird wässrige Schicht genannt und ist die dickste der drei Schichten. Sie nimmt etwa 90 % des gesamten Tränenfilms ein und enthält unter anderem immunwirksame Antikörper, die das Auge vor Infektionen schützen und das äußere Auge mit Sauerstoff versorgt. Dieser Teil des Tränenfilms ist der einzige, der vom Auge schnell in großer Menge produziert werden kann.

Die Tränenröhren schütten sowohl beim Weinen oder Lachen, als auch bei Reizungen der sehr sensiblen Hornhaut (z.B. durch eine Fliege oder Wimper) große Mengen wässriger Tränenflüssigkeit aus, die dann nicht schnell genug über die ableitenden Tränenwege aufgenommen werden können und in Form von Tränen über die Wangen ablaufen.

Die *innere Schicht* wird als Schleimschicht bezeichnet. Ihre Aufgabe liegt u.a. im Ausgleich kleiner Unebenheiten der Hornhautoberfläche. Außerdem dient sie dem Schutz vor Krankheitserregern. Bei jedem Lidschlag wird der Tränenfilm neu auf der Augenoberfläche verteilt.

Blinzeln wir zu wenig, sind die Folgen nicht nur ein Unwohlsein, auch das Sehvermögen verschlechtert sich. Im Normalfall blinzeln wir ca. 8-10 Mal in der Minute.

Bei angestrengtem Arbeiten am PC, aber auch bei anderen ermüdenden Beanspruchungen der Augen, wie z.B. Autofahren im Dunkeln, beginnen wir zu starren und blinzeln weniger. Die Folge ist eine verschwommene Sicht. Dies lässt sich am besten mit einer bewussten Verstärkung der Lidschlagfrequenz begegnen.

Dagmar Wanschura,  
ganzheitliche Sehtrainerin in Bremen  
[www.schau lust-bremen.de](http://www.schau lust-bremen.de)

### Erholsames: "Augen baden"

Eine einfache, preiswerte und schnelle Erste Hilfe bieten Augenbäder mit einer 0,9 %-igen Natriumlösung. Diese Konzentration entspricht in etwa der Salzkonzentration unserer Tränenflüssigkeit und brennt daher nicht in den Augen.

Sie brauchen: Zwei unterschiedlich farbige Augenbadewannen aus der Apotheke (für jedes Auge sollte immer nur dieselbe benutzt werden).



#### Diese Sole-Augenbadlösung lässt sich einfach selbst herstellen:

Eine 0,9 %-ige Salzlösung wird mit 100 Milliliter zuvor abgekochtem, lauwarmem Leitungswasser und 0,9 g Kristallsalz gemischt.

Die Wimpern und Augenlider sollten nicht geschminkt und von jeglichen Make-up-Resten gründlich gereinigt sein.

Füllen Sie dreiviertel der Augenbadewanne mit der Solelösung und beugen sie den Kopf vornüber auf die Wanne. Sorgen Sie dafür, dass die Augenbadewanne rund um ihr Auge fest und gut mit sanftem Druck anliegt.

Nun legen sie den Kopf langsam in den Nacken, das Auge ist dabei geöffnet. Dies erfordert vielleicht etwas Übung, setzen sie die Augenbadewanne noch mal neu an, sollte es beim ersten Mal nicht gleich funktionieren, dass keine Flüssigkeit ausläuft.

Lassen sie ihr Augen im Augenbad kreisen, schauen in alle Richtungen, klimpern mit den Wimpern und erfreuen sie sich an dem erfrischenden und reinigenden Bad für ihre Augen.