

# Ruhig mal mit den Wimpern klimpern

Sehtrainerin Dagmar Wanschura verrät ein paar wirkungsvolle Techniken zur Augenpflege

VON SOLVEIG RIXMANN

**Altstadt.** Rote brennende Augen, ein Sandkorngefühl, Juckreiz, Lichtempfindlichkeit oder verkrustete Lider: Die Liste der Beschwerden bei trockenen Augen ist lang. Welche Ursache das trockene Auge – medizinisch spricht man vom Sicca-Syndrom – hat und vor allem was sich dagegen machen lässt, darüber hat Dagmar Wanschura bei „Wissen um elf“ berichtet.

Mit dermaßen entspannten Augen haben Zuhörerinnen und Zuhörer der Wissenschaftermatinee noch nie das Haus der Wissenschaft verlassen. Dagmar Wanschura hat nicht nur ihr theoretisches Wissen geteilt. Die ganzheitliche Sehtrainerin, die Kurse bei der Volkshochschule anbietet und in der Goethestraße 25 im Steintor eine eigene Sehschule betreibt, beendete ihren Vortrag auch mit einer Entspannungsübung. „Man kann so viel selber machen. So viel mehr, als man selber denkt“, sagt Dagmar Wanschura.

Besonders im Winter klagen Menschen darüber, dass sich ihre Augen nicht gut anfühlen. Eine häufige Folge von trockenen Augen kann die Beeinträchtigung der Sicht sein, zum Beispiel beim Lesen, am Computerbildschirm oder beim Autofahren. „Insgesamt ist die Konzentrationsfähigkeit natürlich eingeschränkt“, sagt Dagmar Wanschura. Denn dieses Gefühl lenke ab. „Im besten Fall spüren wir unsere Augen nicht.“

Trockene Augen seien nicht nur ein leichtes Unwohlsein, sondern eine Augenkrankung, sagt die Sehtrainerin. Die Diagnostik sei das A und O und sei dem Augenarzt zu überlassen. Ursache des trockenen Auges ist eine Veränderung der Zusammensetzung oder auch der Menge der Tränenflüssigkeit. Durch den Lidschlag wird der Tränenfilm auf dem Auge verteilt. Er ist hauchdünn und besteht aus drei Schichten. Direkt auf der Augenoberfläche befindet sich die schleimhaltige Schicht, die zum Beispiel Unebenheiten ausgleicht. Die mittlere Schicht ist wässrig. Die äußere Schicht ist fetthaltig. Die schützt unter anderem davor, dass die Tränenflüssigkeit verdunstet. Die Schichten müssen in der richtigen Zusammensetzung vorhanden sein, sonst ist der Tränenfilm gestört und es kommt zu Störungen bei der Benetzung der Augen.

Diese Schichten könne der Augenarzt alle untersuchen, sagt Dagmar Wanschura. „Und erst, wenn man die wirklich gut untersucht hat und rausbekommen hat, wo liegt denn die Störung in dem Tränenfilm, dann kann man im Grunde erst auch das Richtige dagegen tun.“

Die Ursachen für trockene Augen können vielfältig sein. Sind die Drüsen auf dem Lidrand, aus denen der fetthaltige Teil des Tränenfilms austritt durch Verkrustungen oder kosmetische Produkte, wie Kajal, verstopft, kann die fetthaltige Schicht nicht zum Tränenfilm hinzugegeben werden. Zum Beispiel können auch die Einnahme von Medikamenten, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Umwelteinflüsse – klimatisierte Räume, Heizungsluft, ein Arbeitsplatz mit vielen Druckern oder Feinstaub – oder Lebensgewohnheiten trockene Augen zur Folge haben.

Wenn sie lange Zeit konzentriert auf Bildschirme starren, blinzeln Menschen weniger, wodurch der Tränenfilm nicht oft genug erneuert wird. Normal sei es, etwa 15 Mal in der Minute zu blinzeln, erklärt Dagmar Wanschura. Aber am Bildschirmarbeitsplatz blinzelten viele nur zwei bis drei Mal in der Minute. Das reiche nicht, denn nach ungefähr zehn Sekunden sei der Tränenfilm nicht mehr da.

Auf kosmetische Produkte geht Dagmar Wanschura besonders ein. Manchmal seien die Kosmetika, die jemand benutze, einfach nicht die Richtigen, gibt sie zu bedenken. Vieles, was sich vorwiegend

Frauen ins Gesicht schmieren, landet irgendwann auch auf dem Lidrand. Dort könnten die Kosmetika den fetthaltigen Teil der Tränenflüssigkeit zersetzen, erklärt Dagmar Wanschura. Dann könne der Tränenfilm verdunsten. Um herauszubekommen, ob die verwendete Kosmetik wirklich die Richtige ist, rät Dagmar Wanschura dazu, ein Mittel einfach eine Weile wegzulassen. Nicht lange. Ein verlängertes Wochenende reiche manchmal schon für diesen Selbsttest.

Ist die Ursache der Beschwerden erkannt, kann häufig auch das Sicca-Syndrom behoben werden. Es sei wichtig, sich intensiver mit den persönlichen Ursachen zu beschäftigen, sagt die Sehtrainerin. Sie empfiehlt daher, auch einen Allgemeinmediziner zu konsultieren. Damit das trockene Auge unter Umständen als Symptom für eine Grunderkrankung eingeordnet werden kann.

Auch Alternativen zur medikamentösen Behandlung kennt Dagmar Wanschura als Profi auf dem Gebiet. Um die Fettschicht der Tränenflüssigkeit anzureichern, empfiehlt sie Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen. Augenkompressen oder Augenakupressur könnten zu einer vermehrten Ausschüttung von Tränenflüssigkeit führen. Auch Schüßlersalze können helfen. Ein Augenbad reinige die Augenoberfläche. Wichtig sei auch die Lidrandpflege.

Recken, strecken und gähnen: eine empfehlenswerte Soforthilfe. Zum Abschluss zeigt Dagmar Wanschura das Palmieren und lässt ihre Zuhörer die Hände aneinanderreiben. Dann werden die Handinnenflächen gewölbt und die Fingerspitzen überlappen sich leicht, die Handballen werden auf das Jochbein gelegt. Die Augen sind geschlossen. Zwei bis drei Minuten wird so verweilt. „Und nun kann in der Dunkelheit auch verstärkt Tränenflüssigkeit produziert werden.“ Wenn die Hände weggenommen werden, bleiben die Augen erst mal geschlossen. Damit die Tränenflüssigkeit sich gut verteilt, bittet Dagmar Wanschura alle, ihre Augen mit „klimpernden Wimpern“ zu öffnen. Viele im Saal haben spontan das Gefühl, dass sich etwas verbessert hat. „Augenpausen sind wichtig“, sagt Dagmar Wanschura. „Die kleinste Augenpause der Welt ist das Blinzeln.“



Dagmar Wanschura hat im Haus der Wissenschaft Sehtraining erklärt. FOTO: SCHEITZ