

23. November 2016

Tipps vom Augenarzt für die kalte Jahreszeit

Draußen wird es ungemütlich kalt, da bleibt man lieber in wohliger geheizten Räumen. Das ist verständlich, es kann aber dazu beitragen, dass man öfter das unangenehme Gefühl müder, trockener Augen hat. Prof. Dr. Gerd Geerling, Leiter des Ressorts „Trockenes Auge und Oberflächenerkrankungen“ im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands gibt einige Ratschläge, wie man gerade während der Heizperiode diese Beschwerden vermeiden kann.

Der Tränenfilm benetzt die Augenoberfläche und hat für die Gesundheit der Augen eine wichtige Funktion. Mit jedem Lidschlag wird dieser Film von neuem auf der Augenoberfläche verteilt. So bleibt sie glatt und geschmeidig, kleine Fremdkörper werden einfach weggespült. Keimtötende Substanzen im Tränenfilm schützen das Auge vor Infektionen. Und auch Sauerstoff und Nährstoffe kommen über den Tränenfilm zur Hornhaut, dem durchsichtigen Teil der Augenoberfläche. Doch diese Aufgaben kann nur ein intakter Tränenfilm leisten. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man dafür sorgen, dass die Augen angenehm feucht bleiben.

Frische Luft tut gut

Die Luft in geheizten Räumen ist in der Regel sehr trocken, so dass der Tränenfilm schneller verdunstet. Regelmäßiges Lüften schafft hier Abhilfe, noch besser sind häufige Spaziergänge an der frischen Luft – mag es draußen auch neblig und kalt sein.

Luftzirkulation im Auto drosseln

Auch im Auto gilt, dass die Luft möglichst nicht zu stark aufgeheizt werden sollte, denn je wärmer die Luft ist, desto trockener ist sie auch. Außerdem sollte die Luftzirkulation möglichst niedrig eingestellt sein und der Luftstrom sollte nicht direkt auf die Augen gerichtet sein.

Viel trinken

Ebenso wie die frische Luft trägt auch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ganz allgemein zu einem guten Allgemeinbefinden bei und beugt daneben auch dem Trockenen Auge vor.

Bewusst häufig blinzeln

Kommt zum Aufenthalt in geheizten Räumen auch noch die Arbeit am Computerbildschirm dazu, kann ein weiterer Faktor zum Trockenen Auge führen: Bedingt durch die konzentrierte Arbeit sinkt die Lidschlagfrequenz, der Tränenfilm wird nicht mehr so häufig erneuert und kann aufreißen. Da hilft es, zwischendurch mal ganz bewusst zu blinzeln.

Die Lidkanten sanft reinigen

Ein wichtiger Bestandteil des Tränenfilms ist die obere, ölige Schicht. Sie sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit nicht zu schnell verdunstet. Das fetthaltige Sekret wird in den Meibomdrüsen produziert, die an den Lidkanten sitzen. Eine vorsichtige, sanfte Reinigung mit warmem Wasser und anschließender Massage der Lidkante, zum Beispiel mit einem Watteträger, unterstützt gegebenenfalls die Funktion dieser Drüsen.

Bei andauernden Beschwerden zum Augenarzt

Wer langfristig unter trockenen Augen leidet, sollte eine Augenarztpraxis aufsuchen. Mit verschiedenen Untersuchungsverfahren können Augenärzte abklären, ob genügend Tränenflüssigkeit gebildet wird, wie lange der Tränenfilm stabil ist und ob über das Trockene Auge hinaus eventuell behandlungsbedürftige Schäden an der Augenoberfläche bestehen. In den allermeisten Fällen können Tränenersatzmittel die Beschwerden rasch lindern, die heute in großer Vielfalt zur Verfügung stehen – als Augentropfen, als Gele oder auch als Sprays. In ganz schweren Fällen mit einer anhaltenden Entzündung der Augenoberfläche kann der Augenarzt

entzündungshemmende Augentropfen verordnen.

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA)