

22. November 2017

RADIOBEITRAG als Text

Trockene Augen: Wenn die Tränen nicht reichen

Anmoderation:

Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn die Heizungen auf Hochtouren laufen, hat manch einer mit trockenen Augen zu kämpfen. Warum das so ist, und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.49 Minuten

Anja Debrodt:

Trockene Augen machen sich vor allem dadurch bemerkbar, dass sie jucken, brennen oder auch schmerzen. Manchmal fühlt es sich so an, als hätte man einen Fremdkörper im Auge und die Augen sind gerötet. Grund dafür ist, dass nicht genug Tränenflüssigkeit vorhanden ist oder, dass die Zusammensetzung nicht stimmt. Dann kann der Tränenfilm aufreißen. Der Tränenfilm schützt das Auge vor Fremdkörpern, versorgt es mit Nährstoffen und wehrt Krankheitserreger ab.

Text: Das erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Verletzungen der Horn- und Bindehaut kommen. Die Ursachen können Erkrankungen, aber auch äußere Einflüsse sein.

Anja Debrodt:

Trockene Raumluft durch Heizungen und Klimaanlage aber auch Abgase und Rauch können den Tränenfilm schädigen, ebenso wie Bildschirmarbeit und das Tragen von Kontaktlinsen. Zu weiteren Ursachen für das sogenannte Sicca-Syndrom – wie trockene Augen medizinisch genannt werden – gehören bestimmte Autoimmunerkrankungen wie Diabetes oder Morbus Crohn. Auch Medikamente wie Betablocker oder Antidepressiva können Auslöser sein.

Text:

Treten die Beschwerden vorwiegend in der Heizperiode auf, kann man davon ausgehen, dass die trockene Heizungsluft die Ursache ist. Als schnelles Gegenmittel helfen sogenannte Tränenersatzmittel. Halten die Beschwerden aber länger an, sollte man zum Augenarzt gehen. Wie man trockene Augen am besten vermeiden kann, weiß Ärztin Debrodt.

Anja Debrodt:

Vorbeugen kann man, indem man versucht die Luft feucht genug zu halten – zum Beispiel mit Luftbefeuchtern und Grünpflanzen in den Räumen. Wichtig ist auch, regelmäßig zu lüften. Vor allem bei der Bildschirmarbeit, beim Fernsehen und Lesen sollte man zwischendurch öfter blinzeln. Wichtig ist auch, ausreichend zu schlafen, denn dabei können sich die Augen erholen. Grundsätzlich sollten Betroffene Zigarettenrauch meiden und bei Kosmetika auf reizarme Produkte achten.