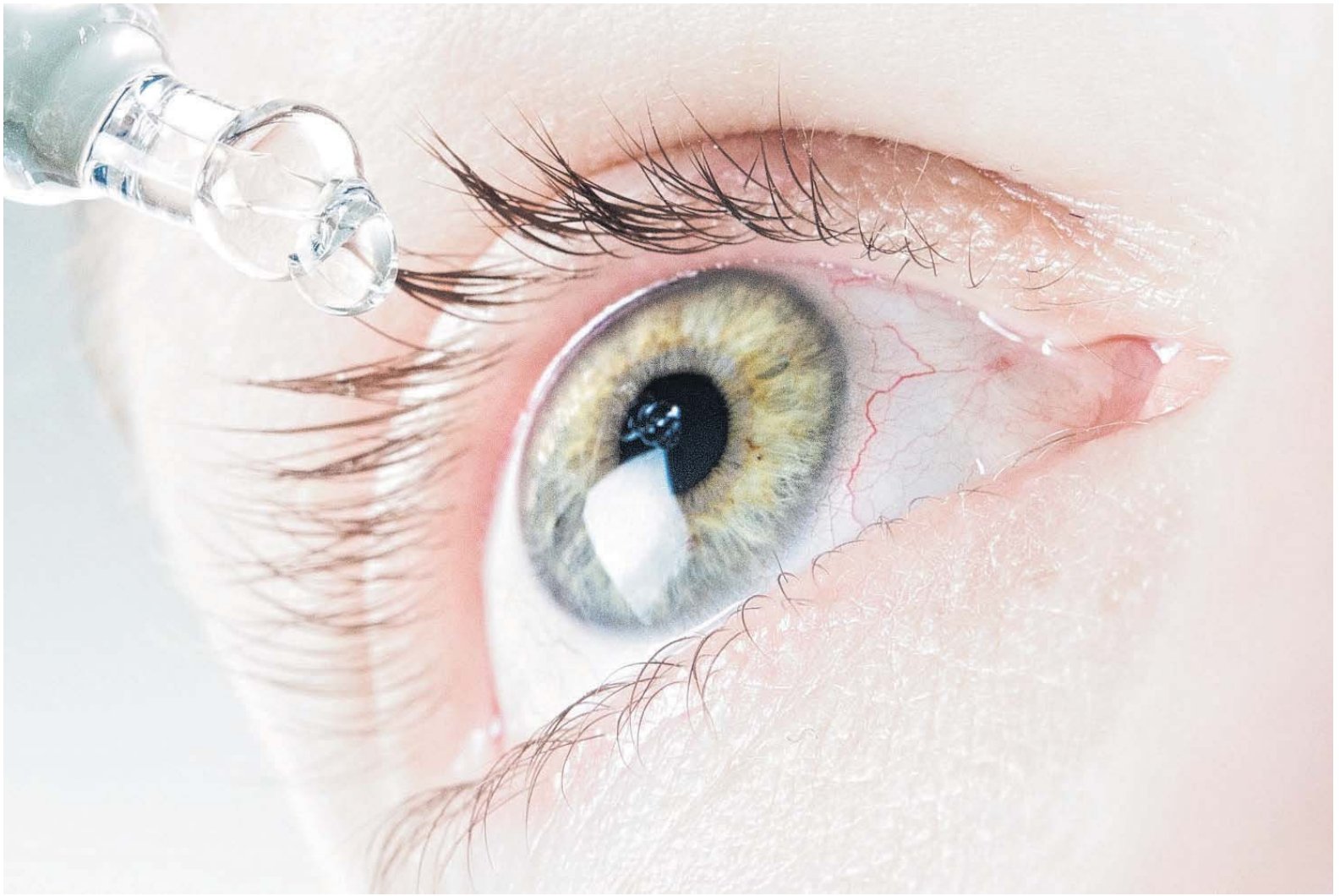
Vier Therapien gegen trockene Augen

Viele Menschen leiden an Augenproblemen – und sie werden immer jünger. Der Vize-Chef von Sachsens Augenärzten über Milben, Licht und Hausmittel.

VON STEPHANIE WESELY



Nach langer Bildschirmarbeit lindern Tropfen die Beschwerden, beheben aber nicht die Ursache. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Trockene Augen sind zum Volksleiden geworden – oft verursacht durch das lange und starre Blicken aufs Smartphone oder den Computerbildschirm. „Dabei blinzelt man weniger als sonst beim Blick ins Weite. Das Auge wird weniger befeuchtet und kann sich entzünden“, sagt Dr. Matthias Müller-Holz, Vize-Chef der sächsischen Augenärzte. Durch trockene Luft, Klimaanlagen und Staub trocknen die Augen noch weiter aus. „Viele jüngere Menschen leiden bereits daran. Das digitale Arbeiten strengt sie dann besonders an, und das Sehen fällt immer schwerer.“ Paradoxerweise tränen trockene Augen zu Beginn der Erkrankung oft sehr stark. Der Körper versucht so, den chronischen Reiz zu kompensieren.

Durch die immer frühere Nutzung von Smartphone & Co nehmen die Erkrankungszahlen zu. Derzeit geht man von mehr als zehn Millionen Betroffenen aus. Auf einem der größten Augenarztkongresse Europas Ende Juni in Nürnberg wurden neue Wirkstoffe und Behandlungen gegen das trockene Auge vorgestellt und diskutiert. „Wir gehen bei der Auswahl der Therapiemöglichkeiten stufenweise vor. Die am wenigsten eingreifenden Verfahren kommen zuerst“, erklärt Müller-Holz.

1. Tropfen und Spray: Tränenersatzmittel beheben nicht die Ursache der trockenen Augen. Doch sie lindern die Symptome. Sie stabilisieren den Tränenfilm, befeuchten die Augen und halten die Oberfläche geschmeidig, so der Augenarzt. Sie wirken aber nur so lange, wie sie auf der Augenoberfläche haften. „Die natürliche Tränenflüssigkeit ist aber so individuell zusammengesetzt, dass sie sich kaum künstlich nachahmen lässt“, sagt er. Tränen bestehen aus wässrigen, schleimigen und fettigen Anteilen. Hinzu kommen Proteine und Mineralien. Jedes Auge tränt anders. Seien diese Bestandteile im Ungleichgewicht, kompensiert das der Körper durch eine größere Menge Wasser. Das ständige Augentränen belastet und stört das Sehen.

„Trockene Augen sollten in jedem Fall behandelt werden, sonst droht langfristig eine chronische Hornhaut- oder Bindehautentzündung“, sagt der Augenarzt. Hilfe bieten Tropfen oder Salben mit einem höheren Anteil an gelartiger oder fettiger Substanz. Sie verbleiben länger auf dem Auge und verdunsten nicht so schnell wie die vorwiegend wasserhaltigen künstlichen Tränen.

> Trockene Augen sollten in jedem Fall behandelt werden, sonst droht eine chronische Horn- oder Bindehautentzündung.“
>
> **Matthias Müller-Holz** Vize-Chef im sächsischen Augenärzteverband

„Für die Nacht gibt es spezielle Produkte mit Vitamin A, damit sich die Bindehaut über mehrere Stunden regenerieren kann“, sagt er. Je stärker die Beschwerden, desto dickflüssiger sollte das Tränenersatzmittel sein. Doch die Behandlung mit Tropfen, Gels und Salben stößt an Grenzen. Denn sie muss mehrmals am Tag wiederholt werden. „Manche Patienten brauchen auch eine Kombi aus verschiedenen Präparaten. Das ist vielen zu aufwendig. Die Mittel werden dann häufig weggelassen und die Beschwerden kommen zurück“, sagt Müller-Holz. Hoffnung geben Tropfen mit neuen Wirkstoffen, die die Verdunstung der Tränenflüssigkeit verhindern. Sie müssen dann seltener angewendet werden.

Das erste Nasenspray zur Behandlung trockener Augen wurde bereits in den USA zugelassen. Es enthält den Wirkstoff Vareniclin, der in der Nase den Trigeminusnerv stimuliert, der wiederum die Tränenproduktion anregt. Aktiviert man diesen Nerv, bilden die Drüsen mehr Tränenflüssigkeit. Nach etwa drei bis vier Wochen soll die Augentrockenheit zurückgehen. Doch Langzeiterfahrungen gibt es noch nicht. Bis diese Mittel auch in Deutschland verfügbar sind, wird es noch einige Zeit dauern.

Mittel gegen trockene Augen müssen vom Patienten selbst bezahlt werden. Sie seien schon vor vielen Jahren aus der Erstattungspflicht der Kassen genommen worden, sagt der Augenarzt. Die Kosten pro Fläschchen oder Tube liegen zwischen acht und 30 Euro.

2. Lichttherapie: Bei über 80 Prozent aller Patienten mit trockenen Augen liegt eine Fehlfunktion der Meibomdrüsen vor. Das sind Talgdrüsen am Rand der Augenlider. Im Ober- und Unterlid liegen ungefähr 70 dieser Drüsen. Sie produzieren dann zu wenig Fettstoffe, die die Augenoberfläche schützen. Doch diese Fette sind notwendig, weil sie verhindern, dass der Tränenfilm zu schnell verdunstet und das Auge austrocknet. Oft sind die Ausführungsgänge der Drüsen verstopft.

Dagegen hilft Wärme. Speziell für diese Patienten gibt es eine neue Thermobehandlung, bei der die Wärme aber nicht über Kompressen von außen auf die Haut geleitet wird. Mit einem neuen Gerät, das zwei verschiedene Lichttherapien kombiniert, erreicht der Arzt, dass sich das Gewebe an den Augenlidern von innen erwärmt. Das hat einen stärkeren Effekt auf die Drüsenfunktion. „In Sachsen haben nicht sehr viele Augenärzte diese neuen Geräte. Sie sind teuer in der Anschaffung, und Patienten müssen die Kosten in Höhe von 150 bis 300 Euro selbst tragen“, so Müller-Holz.

3. Anti-Milben-Therapie: Bei trockenen Augen mit chronisch entzündeten Lidrändern sind die Talgdrüsen nicht selten von winzigen Haarbalg- oder Talgdrüsenmilben befallen. Diese nur einen viertel Millimeter kleinen Parasiten dringen in die Talgdrüsen ein und vermindern so die Produktion des Sekrets. Einen Risikofaktor dafür stellen auch künstliche Wimpern dar, die sich vor allem jüngere Frauen immer häufiger auf ihre natürlichen Wimpern kleben.

„Um einen Befall zu erkennen, genügt es, eine Wimper zu entfernen und unter dem Mikroskop zu untersuchen“, erklärt Müller-Holz. In den USA seien Augentropfen mit dem Anti-Parasiten-Wirkstoff Lotilaner zugelassen worden. Es sei das erste Medikament, das direkt gegen die Milben wirkt und sie abtötet. Bis zur Verfügbarkeit in Deutschland können auch antibiotische Salben eingesetzt werden.

4. Hausmittel: Gegen Milben hilft eine konsequente Lidhygiene. Die Augenpartie sollte dabei täglich mit einer speziellen Lotion aus der Apotheke gereinigt werden. Sie reizt das Auge nicht und kann Milben den Nährboden entziehen. Auch eine Behandlung mit teebaumölhaltigen Tüchern kann helfen.

Bei trockenen Augen sollte man sich Müller-Holz zufolge angewöhnen, häufig vom Bildschirm aufzuschauen, Augenübungen zu machen und öfter zu blinzeln. Nach einem Arbeitstag am PC entspannen zudem feucht-warme Kompressen, die auf die Augen gelegt werden. „Es gibt auch Auflagen, die ähnlich wie Taschenwärmer funktionieren. Sie erwärmen sich durch Knicken des Materials“, so der Augenarzt.