

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 6: Sonne : suchen oder meiden?

Artikel: Trost für müde Augen
Autor: Rawer, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554424>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Trost für müde Augen

Brennen, Jucken, Rötung, Tränen – trockene und gereizte Augen bereiten unangenehme Beschwerden.

Claudia Rawer

Was haben Christina, die Buchhalterin, Thomas, der Stadtgärtner, Anne, die Rentnerin, und Alain, der Pilot, wohl gemeinsam? Sie alle leben und arbeiten unter Umständen, in denen trockene, müde und überanstrengte Augen keine Seltenheit sind. Die häufige Erscheinung wird nämlich von vielen Faktoren begünstigt: unter anderem langer Arbeit am Bildschirm, verschmutzter und allergenhaltiger Luft, hormonellen Veränderungen bei Frauen, Alter und trockener Raumluft. Sogenannte trockene Augen sind keine Krankheit – aber beschwerlich und lästig sind sie allemal.

Wunderwerk Tränen

Der hauchdünne Tränenfilm auf der Oberfläche unserer Augen besteht aus drei Schichten: Innen beschützt ein Schleimüberzug die Hornhaut. Die mittlere Auflage besteht zu 98 Prozent aus Wasser. Nach aussen schützt sie ein feiner Fettfilm vor Verdunstung. Dieser komplexe Mantel hält das Auge feucht, ernährt die vorderen Schichten der Hornhaut, dient dem Schutz vor Fremdkörpern und Infektionen und bildet eine Gleitschicht für das Lid. Er wird von Drüsen in der Bindehaut und am Lidrand ständig neu gebildet. Beeinflussen innere oder äussere Faktoren seine

Im Sommer werden die Augen oft besonders beansprucht – durch trockene Hitze, UV-Strahlung und gechlortes Badewasser.





Der Augentrost (*Euphrasia officinalis*) ist eine klassische Heilpflanze bei Problemen mit den Augen.

Zusammensetzung und Funktion, entstehen trockene und gereizte Augen. Mediziner bezeichnen das als Syndrom des trockenen Auges oder Sicca-Syndrom.

Überbeanspruchung oder Erkrankung?

Oft wird von «müden» Augen gesprochen. Sie fühlen sich überanstrengt an, gereizt, sind gerötet, jucken oder brennen. Oft tritt das Gefühl auf, einen Fremdkörper im Auge zu haben; reiben macht die Sache noch schlimmer. Die Augen tränen grundlos, man meidet helles Licht und fühlt sich schneller geblendet. Ursache solcher unangenehmen Anzeichen können eine ganze Reihe von Umständen sein – von Abgasen über langes Fernsehen bis Zigarettenrauch.

Rheuma, Diabetes, eine Schilddrüsenerkrankung oder entzündliche Gefässkrankheiten können tro-

ckene Augen verursachen; ebenso Arzneimittel wie Antidepressiva, Betablocker, Hormonpräparate (auch die «Pille»), Schlafmittel und Medikamente gegen Allergien. Das sollte unbedingt mit dem Hausarzt bzw. der Augenärztin abgeklärt werden.

Meistens jedoch sind es Umwelteinflüsse, die die Probleme auslösen. Eine Kombination von Faktoren betrifft beispielsweise Menschen, die im Büro arbeiten, so häufig, dass das Phänomen als «office eye syndrome» (übersetzt Büroaugen-Syndrom) Eingang in den medizinischen Fachjargon gefunden hat.

Das Büroaugen-Syndrom

Zehn bis fünfzehn Mal. So oft zwinkert man in der Minute. Ganz unbewusst wird dabei das Auge mit dem Lidschlag gleichmässig befeuchtet. Vergessen kann man dieses Blinzeln zwar nicht, da es sich um einen Reflex handelt. Bei stundenlanger, hochkonzentrierter Arbeit am Bildschirm jedoch kann sich die Frequenz erheblich vermindern. Dann kann es vorkommen, dass jemand nur noch ein- bis zweimal pro Minute das Lid auf- und zumacht. In einem Internetforum fragt ein verzweifelter Computerarbeiter sogar an: «Gibt es ein Programm, das mich daran erinnert zu zwinkern, indem sich z.B. zwei Augen mitten auf dem Bildschirm einblenden und es mir vormachen?»

Dazu kommen trockene Heizungsluft bzw. das klimatisierte Büro, Staub, eventuell eine ungünstige Position des Monitors, Reflexe durch Sonneneinstrahlung oder ungenügendes (Wasser-)Trinken: Fertig ist das Büroaugen-Syndrom.

Umweltfaktoren, Alter, Hormone

Eine ganze Reihe weiterer Einflüsse können trockene Augen verursachen bzw. begünstigen. Dazu zählen durch Abgase, Staubteilchen und andere Partikel verschmutzte Luft, Zigarettenrauch, Klimaanlage und Gebläse im Auto und zu grelles Sonnenlicht oder Wind.

In Flugzeugen ist die Raumluft mit nur fünf bis zehn Prozent Feuchtigkeit besonders trocken, was insbesondere auf Langstreckenflügen die Augen stark belastet.

Probleme mit trockenen Augen haben oftmals auch Kontaktlinsenträger oder Patienten nach einer Augen-Operation.

Nicht selten lässt die Tränenproduktion im Alter nach. Bei Frauen nach der Menopause kommt hinzu, dass die Zusammensetzung des Tränenfilms und die Flüssigkeitsproduktion auch durch die weiblichen Hormone (Östrogene und Gestagene) beeinflusst werden. Die Wechseljahre haben also auch eine Auswirkung auf die Augen.

Den Augen das Leben erleichtern

Wer am Computer arbeitet, sollte darauf achten, dass

- ♦ der Bildschirm nicht vor einem Fenster steht,
- ♦ so eingestellt ist, dass er etwas unterhalb der Augenhöhe liegt,
- ♦ eine Sehdistanz von 50 bis 70 Zentimetern eingehalten wird,
- ♦ keine Spiegelungen oder Reflexe auftreten,
- ♦ man bewusst die Lidschlagfrequenz erhöht,
- ♦ man den Augen öfter mal eine Pause von ein, zwei Minuten gönnt: Schauen Sie in die Weite, oder bedecken Sie die geschlossenen Augen mit den parallel zueinander gelegten Händen, ohne dabei die Augenlider zu berühren (Palmieren).

Achten Sie zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz darauf, dass

- ♦ die Räume gut belüftet sind,
- ♦ die Luftfeuchtigkeit nicht unter 30 bis 40 Prozent sinkt,
- ♦ Sie starke UV-Strahlung, Zugluft und schädliche Einflüsse wie Zigarettenrauch meiden,
- ♦ Sie genügend trinken,
- ♦ Sie regelmässig an die frische Luft gehen.

Im Freien schützt eine Sonnenbrille vor grellem Licht, schädlichen UV-Strahlen, Wind und Blütenstaub.

Hilfe durch Augentropfen

Bei trockenen, müden und gereizten Augen werden häufig Augentropfen (auch als künstliche Tränen oder Benetzungsmittel bezeichnet) eingesetzt, um den natürlichen Tränenfilm zu ergänzen und die Augen gleichmässig befeuchtet zu halten. Das ist auch sinnvoll: Zwar lösen trockene Augen in der Regel keine bleibenden Schäden aus, können Sie aber im Alltag erheblich beeinträchtigen. Zudem sind sehr trockene Augen auch anfälliger für Keime wie Bakterien, Viren und Pilze, so dass es zu Infektionen kommen kann.

Bei der Auswahl solcher «Befeuchtungshilfen» sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Tropfen keine Konservierungsmittel enthalten. Diese können Allergien auslösen und kontraproduktiv wirken, indem sie die Störung der Benetzung noch verstärken. Sie sollten auch bei längerer Anwendung gut verträglich sein und keine Nebenwirkungen erzeugen. Achten Sie auch auf einen augenfreundlichen pH-Wert und darauf, wie lange die Benetzung anhält.

Natürliche Hyaluronsäure

Die Wirkstoffe von Augentropfen kommen aus unterschiedlichen Stoffgruppen, z.B. Polymere, Polysaccharide (Vielfachzucker) oder Zellulosen. In natürlichen bzw. pflanzlichen Präparaten wird gerne Hyaluronsäure verwendet, da diese ein natürlicher, körpereigener Stoff ist.

In hoher Konzentration findet man Hyaluronsäure im Glaskörper des menschlichen Auges. Sie ist auch Bestandteil der Bindegewebe und der Gelenkschmiere. Die Substanz besitzt die Fähigkeit, sehr grosse Mengen an Wasser zu binden (bis zu sechs Liter Wasser pro Gramm); sie wirkt gelbildend und hautregenerationsfördernd. Am Auge bildet sie einen gleichmässigen, stabilen Feuchtigkeitsfilm auf der Oberfläche und schützt das Auge damit vor dem Austrocknen.

Verwenden Sie Augentropfen, lassen Sie sich von einer Fachperson zeigen, wie man sie richtig und sicher einsetzt. Und gönnen Sie Ihren Augen auch dann häufiger eine Erholungspause. ■

A. Vogel-Tipp Augen-Tropfen



Medizinprodukt bei trockenen, brennenden, müden Augen. Befeuchtet und erfrischt sofort und anhaltend. Auch für Kontaktlinsenträger geeignet.

Das praktische Dosiersystem ermöglicht eine einfache, tropfenweise Anwendung. Nach der Erst-Öffnung bleiben die A. Vogel Augen-Tropfen ohne Konservierungsmittel steril und sind 12 Wochen haltbar. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG