



© Tears4You 2010



# DER SICCA FOLDER

Der Sicca Folder soll Ihnen in kompakter Form die wichtigsten Informationen rund um das trockene Auge bereitstellen.

# WAS IST DAS TROCKENE AUGE?

"Das trockene Auge" (auch Sicca-Syndrom) ist eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche, die durch eine Verminderung der Tränenmenge oder durch eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms hervorgerufen wird.

Darüber hinaus kann ein trockenes Auge auch bei diversen Augenerkrankungen oder Allgemeinleiden vorkommen. Resultat ist immer, dass das Auge nicht mehr ideal befeuchtet wird.

Richtungsweisende Symptome sind:

- Fremdkörpergefühl, Brennen, Kratzen
- Schmerzende, müde und gerötete Augen
- Trockenheitsgefühl

# WIE WIRD DAS TROCKENE AUGE DIAGNOSTIZIERT?

Sollten Sie häufiger unter Symptomen, die im Zusammenhang mit trockenen Augen stehen, leiden, so sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen, um eine exakte Diagnose zu erhalten.

Letztendlich kann „das trockene Auge“ nur von einem Augenarzt diagnostiziert werden.

Dieser kann an Hand von Tests eine Diagnose stellen und eine geeignete Behandlung einleiten.

Auf <http://tears4you.org> finden Sie ausführliche Informationen über gute Augenärzten und Kliniken mit Fokus auf das trockene Auge.

# WIE WIRD DAS TROCKENE AUGE BEHANDELT?

Je nach Diagnostik gibt es eine Reihe von Maßnahmen und Therapien für das trockene Auge.

Zu den wichtigsten Therapieformen gehören:

- Verwendung von Tränenersatzmitteln („künstliche Tränen“)
- Schonung und Schutz der Augen
- Identifizierung und Beseitigung auslösender Faktoren

# WIE SIND DIE THERAPIEAUSSICHTEN?

Allgemeine Aussagen über Erfolgsaussichten von Therapieformen und Therapiedauern sind nur schwer zu treffen, da das Krankheitsbild trockener Augen zumeist komplex und individuell sehr unterschiedlich ist.

Ihr Augenarzt kann aufgrund der Diagnose und der verwendeten Maßnahmen genauere Auskünfte treffen. Generell gilt, dass das „trockene Auge“ und verwandte Augensymptomatiken, wie z.B. die „chronische Lidrandentzündung“ zumeist längerfristige und regelmäßige Behandlung erfordern.

Im Vordergrund der meisten Therapieformen steht eine schrittweise Verbesserung der Symptomatik – diese kann in vielen Fällen Geduld erfordern, aber Fortschritte sind in nahezu allen Fällen erzielbar.

# 10 TIPPS FÜR TROCKENE AUGEN

Im Folgenden finden Sie 10 allgemeine Tipps für trockene Augen, die Tears4You über die Jahre erarbeitet hat.

Bitte beachten Sie, dass diese keine augenärztliche Behandlung ersetzen und keinen medizinischen Ratschlag darstellen.

Vielmehr sind sie unterstützende Tipps und Begleitung für die Behandlung durch einen ausgebildeten Facharzt.



# 1 MACHEN SIE IHREN AUGENARZT ZU IHREM PARTNER

Da Tränenfilmprobleme und trockene Augen zumeist schwierig zu behandeln sind und komplexe Ursachen haben, verspricht eine **fortlaufende Behandlung** bei einem **engagierten Augenarzt die größten Erfolge.**

Auch wenn Sie nur gelegentliche Probleme haben oder Ihre Behandlung schon länger zurück liegt und Sie denken durch einen Augenarzt keine großen Fortschritte mehr machen zu können, empfiehlt es sich einen Augenarzt aufzusuchen.

Nur wenn Sie und Ihr Augenarzt wirklich wissen, wo das Problem liegt, gibt es auch die Möglichkeit für eine bestmögliche Behandlung. Versuchen Sie daher eine exakte Diagnose zu erhalten.





## 2 SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN DURCH BRILLEN

Das Tragen von **Brillen, insbesondere von rundum abdichtenden**, (sogenannte „Goggles“) kristallisiert sich immer mehr zu einer wichtigen Maßnahme beim trockenen Augen heraus. Durch eine verlängerte Verweildauer des Tränenfilms sind derartige Brillen sowohl symptomatisch als auch therapeutisch wirkungsvoll.

Goggles schützen die Augen vor Staub, UV-Strahlen und elektrostatisch aufgeladenen Teilchen vor Computerbildschirmen und TV-Geräten.

Auch Sonnenbrillen (je enger abschließender desto besser) schützen im Freien bei Outdoor-Aktivitäten vor Wind, Staub und Sonne.



## 3 GÖNNEN SIE IHREN AUGEN PAUSEN

Unsere Augen sind durch eine verkürzte Blinkrate bei vermehrter Computerarbeit und Überanstrengung beanspruchter denn je. Deshalb wird es immer wichtiger bewusste Augenpausen zu machen und häufig zu blinzeln, um die Augenoberfläche gleichmäßig zu benetzen.

Bei einer **Augenpause schließen Sie Ihre Augen für 30 Sekunden und ziehen** mit Ihren Pupillen Kreise unter den geschlossenen Lidern. Bei **Blinzelübungen** blinzeln Sie bewusst und rasch ca. 20 Mal hintereinander.

Gerade am Arbeitsplatz vor Computern und in klimatisierter Umgebung können bewusste Pausen und natürliche Augenbewegungen hilfreich sein.



## 4 ACHTEN SIE AUF UMGEBUNGSFAKTOREN

In geschlossenen, geheizten, schlecht gelüfteten und klimatisierten Räumen kann die Luftfeuchtigkeit schnell um mehr als die Hälfte, auf unter 45% , sinken. Kommen auch noch erhöhte Luftzirkulationen, Staub und geschwächte Augen hinzu, so trocknet der Tränenfilm unweigerlich rascher aus.

**Modifizieren Sie daher Ihre Umgebung bestmöglich**, indem Sie:

- Geschlossene Räume regelmäßig mit frischer Luft lüften
- Das Gebläse von Heiz- und Klimaanlage (vorallem in Autos) von Ihren Augen wegrichten oder wenn möglich darauf verzichten
- Bei Outdoor-Aktivitäten Brillen tragen
- Verstaubte oder verrauchte Räume und zu langes Arbeiten vor Bildschirmen meiden



## 5 AKTIVIEREN SIE ENDORPHINE

Endorphine sind körpereigene Stoffe, die Schmerzen lindern und entzündliche Prozesse reduzieren können. Da trockenen Augen größtenteils entzündliche Prozesse zu Grunde liegen und zusätzlich die Ausschüttung von Endorphinen mit Tätigkeiten im Zusammenhang stehen, die weitere positive Effekte auf den Tränenfilm haben können, empfiehlt sich vor allem:

1. **Sport an der frischen Luft** *und*
2. **Ein aktiver Lebensstil** mit viel Freude und Spaß

Wir wissen, dass gerade ein fortgeschrittenes trockenes Auge bei vielen Betroffenen die Lebensfreude zum Teil erheblich reduziert. Auch wenn es schwerfällt, kann es wichtig sein dem bestmöglich entgegenzusteuern.



## 6 ACHTEN SIE AUF IHRE ERNÄHRUNG – OMEGA 3

Wissenschaftliche Studien haben mittlerweile den Zusammenhang zwischen erhöhter Omega-3 Fettsäuren Aufnahme und dem trockenen Auge bestätigt. So wirken **Omega 3 Fettsäuren entzündungshemmend** und können das Sekret der Meibomschen Drüsen verflüssigen.

Obwohl Omega 3 auch natürlich, z.B. in fetthaltigen Fischen vorkommt, empfehlen sich spezielle Ergänzungsmittel, da die Konzentrationen dort wesentlich höher sind.

Neben einer **gesunden und ausgewogenen Ernährung**, könnten auch antioxidante und entzündungshemmende Stoffe (wie z.B. grüner Salat, Gemüse in allen Variationen und Weintrauben) positive Auswirkungen haben. Dies ist allerdings nicht wissenschaftlich belegt.



## 7 BETREIBEN SIE AUGEN- UND LIDHYGIENE

Die Lidrandhygiene wurde ursprünglich speziell bei Lidrandentzündungen empfohlen. Mittlerweile wird sie aber von Augenärzten auch immer häufiger beim klassischen trockenen Auge verwendet – mit teilweise vielversprechenden Resultaten.

Sprechen Sie diesbezüglich aber auf jeden Fall mit Ihrem Augenarzt und erkundigen Sie sich insbesondere nach der idealen Form für Ihre Diagnostik.

Auf <http://tears4you.org> finden Sie eine Anleitung zur Lidrandhygiene.

Abgesehen von der Lidrandhygiene empfiehlt es sich auf Augenkosmetika und Schminke weitestgehend zu verzichten, da Kosmetika den Tränenfilm negativ beeinflussen und Drüsen am Lidrand verstopfen können.



## 8 VERSUCHEN SIE AUSREICHEND ZU SCHLAFEN

Schlaf erfüllt auch für den Tränenfilm wichtige Funktionen.

Während eines **8-stündigen durchgehenden Nachtschlafs** kann sich die Augenoberfläche gut reinigen und der Tränenfilm erneuern.

Neben vielen positiven physischen Faktoren des Schlafs auf den Tränenfilm, ist aber auch die psychische Komponente nicht zu vernachlässigen.

Denn ein gesunder Schlaf füllt die psychischen Kraftreserven auf und erhöht die Fähigkeit mit Stress und Belastungen umzugehen. Bei stärkeren Formen des trockenen Auges sind dies definitiv wichtige Faktoren.

Aber auch ein kurzer **Powernap** (um die 20 Minuten) kann wichtige Funktionen erfüllen, wie z.B. die Produktion des Stresshormons Noradrenalin zu reduzieren.



## 9 VERMEIDEN SIE NEGATIVE FAKTOREN

Manchmal kann es wichtig sein, daran erinnert zu werden, dass in den meisten Fällen der **gewünschte Output** (gesunde Augen) nicht erreicht werden kann, wenn nicht zuvor der **Input verändert** worden ist.

Und dieser nötige Input beinhaltet nicht immer eine neue Therapieform etc., sondern manchmal das Identifizieren und Vermeiden von bereits vorhandenem negativem Input.

Diesen negativen Input individuell zu erfassen und dann Änderungsschritte zu setzen, kann sehr erfolgsversprechend sein. Beim trockenen Auge weit verbreitete und (bewiesen) **negative Inputfaktoren** sind z.B:

- Rauchen (sowohl aktiv als auch passiv)
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Übermäßiger Kaffeekonsum





# 10 TROCKENE AUGEN SIND BEHANDELBAR

Zwei Dinge gelten mit ziemlicher Sicherheit:

1. Trockene Augen sind komplex und häufig schwierig zu behandeln (aber)
2. Es gibt **Möglichkeiten positive Fortschritte** zu erzielen

Versuchen Sie diese zu identifizieren. Und schließlich bleibt noch der Blick nach vorne. Denn die Aussicht auf neue Therapieformen in der Zukunft ist gut, da Tränenfilmprobleme vermehrt in den Blickpunkt geraten und hohe Summen an Forschungsgeldern in diesem Bereich investiert sind.

Vielleicht bewirkt aber auch die Summe aus vielen kleinen richtigen Behandlungsschritten letztendlich einen größeren Fortschritt.

# ZUM ABSCHLUSS

Tränenfilmprobleme sind nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

Auch wenn wir bei Tears4You aus Überzeugung sehr positiv mit dem Thema umzugehen versuchen, so arbeiten wir hinter den Kulissen mit Nachdruck an Verbesserungen rund um die Sicca-Problemik.

Wir hoffen, dass Sie uns bestmöglich unterstützen und wünschen Ihnen das Allerbeste!

Vielen Dank.



### **Rechtliche Hinweise:**

Medizinischer Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen in diesem Handbuch:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Weder der Autor dieses Handbuchs, noch die Initiative trocken-eyes-helfen.at übernehmen Haftung für Resultate medizinischer oder anderweitiger Entscheidungen, die auf der Grundlage der hier gegebenen Inhalte getroffen werden.

Der Haftungsausschluss trifft auch auf die Inhalte externer Links zu. Für die Inhalte externer Links sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Gleiches gilt für alle Verbindungen, auf die diese Webseite direkt oder indirekt verweist.

### **Haftungsausschluss:**

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet weder der Autor noch die Initiative Tears4You für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Sie haben KEINE Wiederverkaufsrechte für dieses Handbuch! Weitergabe an Dritte wird mit härtesten Mitteln strafrechtlich verfolgt!

Wir recherchieren täglich nach Urheberrechtsverletzungen im Internet & auf eBay. Verstöße werden sofort abgemahnt und Schadenersatz wird eingeklagt. Dieses Handbuch ist personalisiert und lässt sich bei Vervielfältigung auf den Kunden zurückführen.

Anmerkung: Dieses Handbuch repräsentiert die subjektive Meinung des Autors. Die Inhalte wurden nach bestem Gewissen und Wissen erstellt und sind in keinsten Weise ein medizinischer Ratschlag. Vor einer Selbstmedikation ist strengstens abzuraten.

### **Ausgewählte Quellen dieser Publikation:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.: Das Trockene Auge - eine ernstzunehmende Krankheit.

Robert Latkany, M.D. "The Dry Eye Remedy", Hatherleigh Press 2007

Steven L. Maskin, M.D. "Reversing Dry Eye Syndrome", Yale University Press 2007