

# Wie kommt der „Sand“ ins Auge?

**Nein, nicht der Sandmann ist es, der uns etwas in die Augen streut, der „Schlaf-sand“ kommt von innen: Im Schlaf haben wir die Augen geschlossen und blinzeln nicht. Dann sammelt sich Tränenflüssigkeit an den Augenrändern. Sie trocknet im Laufe der Nacht und Inhaltsstoffe können auskristallisieren.**

„So bilden sich aus Staubteilchen, Zell- und Sekretresten kleine Krümel, die sich morgens vorzugsweise im inneren Augenwinkel finden. Das ist eine normale Folge der Reinigungsprozesse an der Augenoberfläche“, erklärt Prof. Dr. Gerd Geerling, Leiter des Ressorts „Trockenes Auge“ im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Zu unterscheiden ist dies von

schleimigen, eitrigen Absonderungen, die bei einer durch Keime verursachte Bindehautentzündung auftreten können. „Für die Gesundheit des Auges ist es ratsam, sich den Schlafsand nicht aus den Augen zu reiben, sondern ihn mit sauberem Wasser wegzuwaschen. Denn wer sich mit den Händen ins Auge fasst, kann dabei Keime auf die empfindliche Augenoberfläche übertragen“, so Geerling.

Tränenflüssigkeit bildet der Körper kontinuierlich. Neben Wasser enthält sie unter anderem Eiweißstoffe, Salze, Fette und Kohlehydrate. Der Tränenfilm reinigt, ernährt die Augenoberfläche und schützt sie vor Krankheitserregern. Er besteht, vereinfacht gesagt, aus drei Schichten, die bei jedem Lidschlag neu auf dem Auge verteilt werden. Tagsüber fließt die Tränenflüssigkeit über die Tränenpünkt-

chen im inneren Augenwinkel in den Tränenkanal ab. Deshalb bilden sich tagsüber auch seltener Rückstände, die im Auge verbleiben.

Den Drang, sich die Augen zu reiben, empfindet man auch, wenn die Augen trocken sind, beispielsweise, wenn man müde ist: Der Körper will Ruhe, viele Aktivitäten lassen nach und auch die Tränen-drüse produziert weniger Flüssigkeit. So kann die Augenoberfläche eher austrocknen. Jucken die Augen dann, neigt man dazu, zu reiben. Das bringt keine ernsthafte Besserung – nur Schlaf hilft gegen Müdigkeit. Andere häufige Ursachen für trockene Augen sind trockene Luft in geheizten Räumen oder auch der stundenlange konzentrierte Blick auf einen Bildschirm. Dagegen helfen bewusst häufiges Blinzeln, lüften, ein Spaziergang an der frischen Luft und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Auch Kontaktlinsenträger

haben häufig das Gefühl, dass die Augen trocken sind, denn die Linsen behindern die Benetzung der Augenoberfläche. Trockene Augen können zu einer belastenden Krankheit werden, die mit einer mehr oder weniger schweren Entzündung der Augenoberfläche verbunden sein kann. Etwa 15 bis 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind davon betroffen – das Trockene Auge ist eine Volkskrankheit. Anhaltende Beschwerden sollten augenärztlich untersucht werden. Dabei wird geklärt, ob genügend Tränenflüssigkeit gebildet wird oder ob vielleicht die Zusammensetzung des Tränenfilms gestört ist. Insbesondere wenn die äußerste, ölige Schicht des Tränenfilms fehlt, verdunsten die Tränen zu schnell, so dass das Auge austrocknet und irritiert wird. Verschiedene Tränenersatzmittel – Augentropfen, -gele oder auch -salben – helfen, die Beschwerden zu lindern. In schweren Fällen können auch entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz kommen. (red)



Foto: AdobeStock/düle964

## Scharfes Sehen ohne Brille dank Linsenaustausch

**Dr. Beate Steinhorst**  
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie  
AugenLaserZentrum  
Wiesbaden



Foto: Dr. Beate Steinhorst

Spätestens, wenn die Alterssichtigkeit zu einer langjährigen Fehlsichtigkeit dazukommt, wünschen sich viele Patienten ein Leben ohne Brille. Mit einem kleinen Eingriff kann dieser Wunsch erfüllt werden: Eine Kunstlinse wird als Ersatz oder zusätzlich zur körpereigenen Linse ins Auge eingesetzt.

Was als Eingriff bei einem Grauen Star weithin bekannt ist, kann schon viel früher erfolgen, durchaus ab einem Alter von 45 oder 50 Jahren. Durch einen frühzeitigen Lin-

sen austausch kann nicht nur die Entwicklung des Grauen Stars vermieden werden, sondern der Patient oder die Patientin nutzt viel früher als bisher die Vorteile der neuen Linse: Trifokale Linsen beispielsweise gleichen Alterssichtigkeit sowie Kurz- oder Weitsichtigkeit aus und ermöglichen dauerhaftes, nahezu stufenloses Sehen in allen Entfernungen, sowohl beim Lesen, bei PC-Arbeiten und beim Autofahren. Auch das Nacht- und Kontrastsehen verbessert sich und selbst eine extreme Fehlsich-

tigkeit kann damit behoben werden.

Das Einsetzen einer neuen Linse ist längst ein Routineeingriff, der nicht länger als ein paar Minuten dauert und ambulant unter Kurznarkose durchgeführt wird. Der Patient muss für einen Tag einen Verband tragen, sollte eine oder zwei Wochen keinen Sport treiben und sich bei der PC-Arbeit zurückhalten. Spezielle Augentropfen sorgen dafür, dass alles schnell verheilt. Und fortan kann der Patient eine ganz neue Lebensqualität genießen.