



**Stiftung Auge**  
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG  
Deutsche Ophthalmologische  
Gesellschaft e.V.  
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1  
80336 München  
Telefon: +49 89 5505 768 28  
Telefax: +49 89 5505 768 11  
info@stiftung-auge.de  
www.stiftung-auge.de

## **Office-Eye-Syndrom:**

### **Bei roten, schmerzenden, brennenden Augen zum Augenarzt**

**München, März 2018 – Trockene Augen zählen zu den häufigsten Augenleiden. Rund 20 Prozent der Augenarztpatienten sind deswegen in Behandlung. In der kalten Jahreszeit verstärken trockene Heizungsluft, eine geringe Luftfeuchtigkeit und langes Arbeiten am Computer häufig die Symptome. Experten der Stiftung Auge raten, bei roten, kratzenden und brennenden Augen dennoch in jedem Fall den Augenarzt aufzusuchen, da auch ernstere Erkrankungen dahinter stecken können. Außerdem gibt die Stiftung Auge Tipps, wie das Office-Eye-Syndrom gelindert werden kann.**

Ursache für trockene Augen kann entweder ein Tränenmangel oder eine zu schnelle Verdunstung des Tränenfilms sein. „Der Tränenfilm mit einer ausreichenden Menge an Tränen ist wichtig für die Gesundheit der Augen“, erklärt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. „Er benetzt die Augenoberfläche, hält diese glatt und geschmeidig und spült Fremdkörper weg. Zudem versorgt er die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen.“ Verändert sich die Zusammensetzung des Tränenfilms, kann die Augenoberfläche nicht mehr richtig versorgt werden. Die unangenehmen Folge sind Schmerzen, Jucken und Tränen – ein Gefühl wie Schleifpapier in den Augen.

Es gibt allerdings auch andere Ursachen für trockene Augen.

„Rheumatische Erkrankungen, Diabetes mellitus oder chirurgische Eingriffe am Auge können ebenfalls das sogenannte Sicca-Syndrom hervorrufen“, erläutert Holz. Auch die langfristige Einnahme bestimmter Medikamente – dazu zählen die Anti-Baby-Pille oder Schlaf- und Beruhigungsmittel – können zu trockenen Augen führen. Gleiches gilt für Umweltbelastungen und klimatische Einflüsse wie trockene Umgebungsluft, Klimaanlage oder

**Pressestelle Stiftung Auge**  
Sabrina Hartmann  
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart  
Tel.: +49 711 8931 649  
Fax: +49 711 8931 167  
hartmann@medizinkommunikation.org



Staub. Zusätzlich tritt bei trockenen Augen oft eine Lidrandentzündung auf. Dabei sind die Drüsen im Bereich der Lidränder verstopft, die den Fettanteil der Tränenflüssigkeit produzieren – die Augen trocknen dann noch schneller aus. „Betroffene, die Symptome wie Jucken, Brennen oder Rötungen in den Augen wahrnehmen, sollten dies unbedingt durch einen Augenarzt abklären lassen“, betont der Stiftungsvorsitzende. „Nur so können ernsthafte, andere Erkrankungen ausgeschlossen werden.“

Es gibt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten bei trockenen Augen. Tränenersatzmittel können helfen, die Augenoberfläche zu benetzen. Je nach Schweregrad kommen unterschiedliche Präparate in Frage. „Arzt und Patient sollten gemeinsam entscheiden, welches Tränenersatzmittel geeignet ist, da die Wirksamkeit und Verträglichkeit sehr unterschiedlich empfunden wird“, rät Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge. „Träger weicher Kontaktlinsen sollten nur Mittel ohne Konservierungsstoffe verwenden, da diese sich in der Kontaktlinse anreichern und dann die Hornhaut schädigen können“, so Ohrloff. Bei sehr ausgeprägten Beschwerden und einer unzureichenden Benetzung können die Tränenabflusskanälchen mit einem kleinen Eingriff verschlossen werden, um die verfügbare Tränenmenge zu erhöhen. Zusätzlich können kleine Maßnahmen im Alltag dazu beitragen, die Symptome zu lindern (siehe Tipps weiter unten).



**Das können Sie tun, um die Beschwerden bei trockenen Augen zu lindern:**

- Lassen Sie ihre Beschwerden in jedem Fall augenärztlich abklären.
- Mehrmals täglich für frische Luft im Raum sorgen.
- Luftbefeuchter für die richtige Luftfeuchtigkeit im Raum einsetzen.
- Halten Sie die Luftzirkulation im Auto niedrig. Das Gebläse sollte selten eingesetzt und die Luft nicht zu stark aufgeheizt werden. Richten Sie das Gebläse nie direkt auf die Augen.
- Trinken Sie ausreichend, d.h. mindestens zwei Liter Wasser am Tag.
- Häufiges und bewusstes Blinzeln beim Lesen und bei der Arbeit am Computer können helfen, den Tränenfilm zu erneuern.