



Frauensache

Fünf Übungen bei Trockenen
Augen in den Wechseljahren

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ursachen für trockene Augen

Hormonumstellung mit Folgen: Trockene Augen in den Wechseljahren

In den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt des Körpers. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Sexualhormone, was zu typischen Beschwerden, wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder Schlafstörungen führen kann. Der sinkende Östrogenspiegel kann sich aber auch in trockener werdenden Schleimhäuten äußern. So kann beispielsweise auch die Funktion der Tränendrüsen im Zuge der Hormonumstellung nachlassen. Nicht selten leiden Frauen dann unter Trockenen Augen. Auch wenn es sich dabei nicht um eine ernsthafte Erkrankung handelt, werden die Symptome wie brennende, müde und gerötete Augen zumeist als sehr unangenehm empfunden.

In diesem Booklet stellen wir fünf Übungen vor, die bei akutem Trockenheitsgefühl kurzfristig Abhilfe verschaffen, indem sie helfen, die Augenoberfläche zu befeuchten. Außerdem verraten wir, auf was Sie achten sollten, wenn Sie unter Trockenen Augen leiden und die Symptome nicht noch zusätzlich verstärken wollen.

Neben den vorgestellten Übungen, schaffen sogenannte „künstliche Tränen“, wie z. B. Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen, effektive Linderung bei Benetzungsstörungen des Auges. Sie wirken mit Hyaluronsäure, die ein natürlicher Bestandteil des Auges ist. Die Tropfen sind damit ein gleichwertiger Ersatz zur körpereigenen Tränensubstanz und befeuchten die Augen nachhaltig.

Wie kommt es zu trockenen Augen?

Die Augenoberfläche ist von einem dünnen Tränenfilm bedeckt, der das Auge befeuchtet, es mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und keimtötende Substanzen enthält. Er besteht aus drei Schichten: Die (innere) Muzinschicht ermöglicht das Anhaften des Tränenfilms an der Augenoberfläche. Die (äußere) Lipidschicht sorgt dafür, dass der Tränenfilm nicht so schnell verdunstet. Die (mittlere) wässrige Schicht macht den größten Teil des Tränenfilms aus, spendet Feuchtigkeit und enthält Sauerstoff sowie Nähr- und Abwehrstoffe.

Bei Trockenen Augen verdunstet der Tränenfilm zu schnell, es wird zu wenig Tränenflüssigkeit neu gebildet oder die Haftung des Tränenfilms auf der Augenoberfläche ist unzureichend. In der Folge reibt das Augenlid aufgrund der mangelnden Befeuchtung über die Augenoberfläche und reizt diese. Es kommt zum typischen Fremdkörper- oder Sandkorngefühl, die Augen brennen, sind gerötet und fühlen sich müde an. Auch können Trockene Augen – paradoxerweise – vermehrt tränen.

Die Ursachen für Trockene Augen sind vielfältig. Sie lassen sich in äußere und innere Faktoren unterscheiden. Zu den äußeren Faktoren gehören beispielsweise häufiges Arbeiten vor dem Computerbildschirm oder trockene Luft. Innere Faktoren sind unter anderem eine geringere Tränenproduktion

im Alter oder Veränderungen im Hormonhaushalt, wie es auch in den Wechseljahren der Fall ist. In den meisten Fällen ist es schwierig, die Ursachen für Trockene Augen zu beseitigen. Hier bleibt nur die Möglichkeit, die Symptome des Trockenen Auges zu behandeln.

Darauf sollten Sie bei Trockenen Augen achten:

- Sorgen Sie für ausreichend Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen! Legen Sie in der Heizperiode feuchte Tücher über die Heizung.
- Meiden Sie Zugluft durch Klimaanlage oder Gebläse!
- Erhöhen Sie die Lidschlagfrequenz! Blinzeln Sie mindestens 15-mal pro Minute.
- Vermeiden Sie verrauchte Räume und, wenn Sie Raucherin sind, hören Sie mit dem Rauchen auf! Auch offene Kamine können trockene Augen zusätzlich reizen.
- Trinken Sie ausreichend viel – am besten zwei Liter Wasser am Tag! Ein guter Flüssigkeitshaushalt wirkt sich auch positiv auf die Tränenflüssigkeit aus.

- Legen Sie beim Arbeiten am Computerbildschirm oder bei langem Lesen öfter mal eine Pause ein, blinzeln Sie bewusst oder schließen Sie die Augen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf! Schlafmangel kann die Beschwerden verstärken.
- Verwenden Sie reizarme Augenkosmetika, um die Augen nicht noch zusätzlich zu reizen.
- Verzichten Sie auf Kontaktlinsen, die die Augen zusätzlich austrocknen können, oder tragen Sie sie im Wechsel mit einer Brille.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, um auch die Augen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

WICHTIG ZU WISSEN: Trockene Augen können auch durch die Einnahme bestimmter Medikamente entstehen oder verstärkt werden. Dazu gehören unter anderem Beta-Blocker, Antihistaminika oder Schlafmittel. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt!

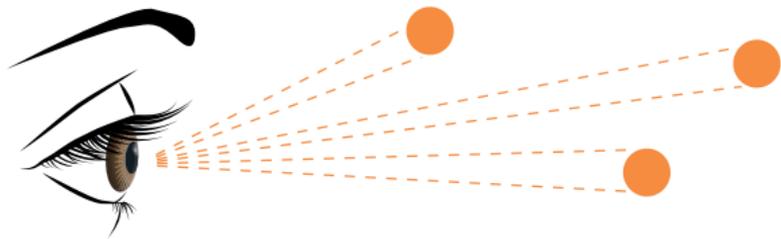
Übungen

Folgende Übungen helfen, die Tränenflüssigkeit gleichmäßig über das Augen zu verteilen und machen müde Augen wieder munter.

ÜBUNG 1

Augen auf Wanderschaft

- 1 Suchen Sie sich drei Fixpunkte im Nah- und Fernbereich, also beispielsweise auf Ihrem Schreibtisch und draußen vorm Fenster.
- 2 Wandern Sie diese in aller Ruhe 8-mal mit den Augen ab: Von Fixpunkt 1 zu Fixpunkt 2 zu Fixpunkt 3.
- 3 Machen Sie diese Übung am besten 2-mal pro Stunde.



ÜBUNG 2

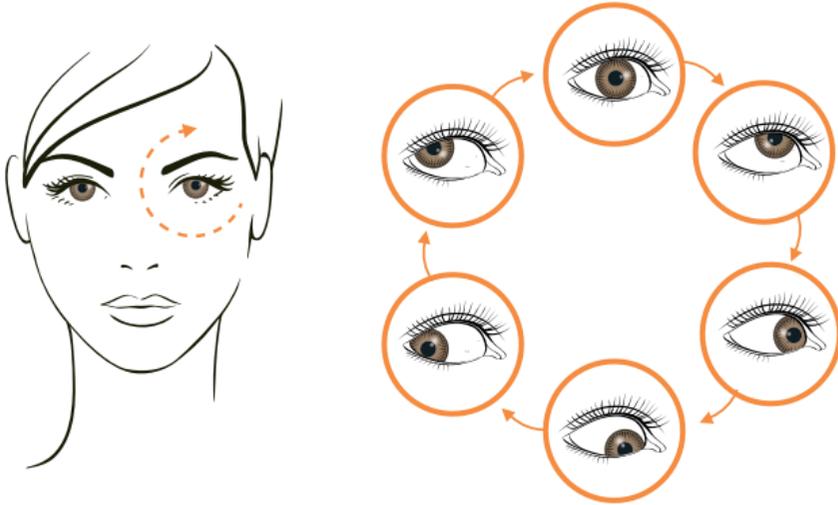
Hoch und tief

- 1 Setzen Sie sich für diese Übung am besten hin, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.
- 2 Blicken Sie nun so weit wie möglich nach oben und atmen Sie einmal tief ein und aus.
- 3 Nun blicken Sie nach unten und nehmen ebenfalls einen tiefen Atemzug.
- 4 Wiederholen Sie die Übung 3-mal.



ÜBUNG 3

Augenkarussell



- 1 Kreisen Sie mit Ihren Augen eine Minute im Uhrzeigersinn.
- 2 Schließen Sie die Augen für 10 Sekunden.
- 3 Kreisen Sie Ihre Augen nun eine Minute gegen den Uhrzeigersinn und schließen Sie sie anschließend wieder.

ÜBUNG 4

Schmetterlingsblinzeln

- 1 Wie ein Schmetterling seine Flügel, öffnen und schließen Sie die Augenlider etwa 10- bis 20-mal sanft.
- 2 Machen Sie eine kurze Pause von 10 Sekunden.
- 3 Wiederholen Sie die Übung.





Auch wenn Ihnen der Eigenimpuls fehlt, öffnen Sie Ihren Mund, als wollten Sie gähnen. Das Gähnen kommt dann häufig von allein. Das Gähnen hilft auf unterschiedliche Weise: frischer Sauerstoff gelangt in den Körper, es entspannt den Mund und aktiviert die Tränendrüsen.

Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen: stark befeuchtend und praktisch für unterwegs

„Künstliche Tränen“ mit dem Wirkstoff Hyaluronsäure sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und können die Benetzungsstörung, die Trockenen Augen zugrunde liegt, ausgleichen. Hyaluronsäure, die auch natürlich in der Tränenflüssigkeit vorkommt, bildet einen Schutz- und Gleitfilm auf der Augenoberfläche und stabilisiert den Tränenfilm. Das lindert das unangenehme Trockenheitsgefühl und befeuchtet das Auge.

Hyaluron-ratiopharm® Augentropfen enthalten Hyaluronsäure, aufgrund des speziellen, sterilen Verschlusssystems kann aber auf eine Zugabe von Konservierungsmitteln verzichtet werden. Dadurch sind die Tropfen besonders sanft zum Auge und können auch von Trägern weicher und harter Kontaktlinsen verwendet werden. Durch ihre handliche Größe passen die Augentropfen in jede Tasche und sind im Bedarfsfall immer griffbereit.



www.ratiopharm.de