



Handelsübliche Augentropfen helfen trockenen und gereizten Augen meist nur kurz.

Foto: Mauritius Images

# Therapien gegen trockene Augen

Experte erklärt, wie Licht, Wärme & UV-Schutz helfen

Wenn die Augen jucken und tränen, haben wir möglicherweise mal wieder zu lange auf den Bildschirm oder ins Handy gestarrt. Doch es gibt auch noch eine Reihe anderer Ursachen, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Besser, Sie überlassen die Diagnostik dem Facharzt, meint der Münchner Augenarzt Prof. Dr. Michael Janusz Koss.

Trockene Augen – auch Sicca-Syndrom genannt – sind eine weitverbreitete Augenstörung, die durch eine unzureichende Produktion von Tränenflüssigkeit oder eine erhöhte Verdunstung von Tränenflüssigkeit verursacht wird. Dies führt zu lästigen Symptomen wie Brennen, Juckreiz, Rötung, Tränenfluss, Schmerzen sowie Empfindlichkeit gegen Licht und verschwommenes Sehen. Ein Phänomen, das stark zugenommen hat: „Die meisten Patienten verwenden immer neue Tropfen und Gele und sind dann frustriert, wenn das nicht so richtig hilft“, so Prof. Koss, Leiter des Augen zentrums Nymphenburger Höfe. Aber es gibt noch eine Reihe moderner und schmerzloser Therapien. Vor der Behandlung ist zunächst eine fundierte Diagnostik notwendig: Denn die Ursachen von trockenen Augen sind vielfältig: „Auslöser können natürliche Faktoren wie fortschreitendes Alter und Hormonveränderungen sein. Manchmal liegen aber auch Erkrankungen wie Rheuma und Diabetes zugrunde.“ Und natürlich trägt auch langes Arbeiten am Bildschirm dazu bei.

Gerade auch nach Augenoperationen leiden viele Patienten verstärkt an trockenen Augen. Glücklicherweise gibt es heute aber eine ganze Reihe wirksamer Behandlungsmethoden für dieses Problem. Dazu zählt zunächst die Anwendung von Augentropfen und -gelen, die die Feuchtigkeit im Auge aufrechterhalten. „Hilfreich ist auch

die Behandlung mit sehr effektiven, speziellen Licht- und Wärmetherapien. Wir können helfen, die Ursache von trockenen Augen zu identifizieren und dann die beste Behandlungsmethode zu finden“, so Prof. Koss. Es gibt aber auch Vorkehrungen, die jeder selbst treffen kann, um die lästigen Symptome am besten gleich zu verhindern. Dazu gehört zum Beispiel die Vermeidung von trockener (Heizungs-) Luft. Hilfreich sind auch Schutz- bzw. Sonnenbrillen bei starkem Wind und zur Minimierung von UV-Licht. Auch das Handy bzw. den Computer sollten sie öfter mal zur Seite legen. Der aller-einfachste Trick bei den ersten Beschwerden hilft meist am schnellsten und kostet keinen Cent: „Blinzeln Sie doch mal wieder“, empfiehlt der Spezialist. Denn bei der Bildschirmarbeit bleibt dieser natürliche Schutzmechanismus des Auges – ganz unbewusst – oft auf der Strecke.

DOP

# Nüsse gegen Fußkrämpfe



In Nüssen steckt viel natürliches Magnesium. Foto: Mauritius Images

Wie aus dem Nichts spannen sich die Muskeln an: Fuß- und Wadenkrämpfe können viele Ursachen haben wie z.B. eine Überlastung der Fußmuskulatur, eine Fußfehlstellung, Nebenwirkungen von Medikamenten oder eben Magnesiummangel. „In einigen Fällen können auch ernsthafte Beschwerden wie Diabetes, Nerven- oder Schilddrüsenerkrankungen sowie etwa Durchblutungsstörungen dahinterstecken“, so Bernhard Dickreiter, Reha-Mediziner von der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Kommen die Krämpfe häufig vor, rät er zu einem Arztbesuch. Falls es an einem Mangel im Mineralstoffhaushalt liegen sollte, empfiehlt Dickreiter nach dem Sport einen speziellen Snack: „In Bananen, Nüssen oder etwas Vollkornbrot steckt viel Magnesium.“

DOP

## DAS EXPERTEN-INTERVIEW

# „Muskeln sind unser Motor“

Unsere Gesellschaft wird immer älter – und gerade für hochbetagte Menschen lauern im Alltag Gefahren. So sind böse Stürze gefürchtet – egal ob beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder dem nächtlichen Weg zur Toilette. Jedem dritten Menschen im Seniorenalter passiert so ein Malheur mindestens einmal im Jahr, jenseits der 80 erwischt es jeden zweiten. Auch aus diesem Grund wirbt der renommierte Münchner Präventionsmediziner Professor Martin Halle vom Unklinikum rechts der Isar gebetsmühlenartig für regelmäßiges Training. Im Interview mit *Die beste Medizin* erklärt er die Hintergründe.

### Worauf sollten Senioren beim Training achten?

Zum einen auf Krafttraining, um dem Abbau der Muskulatur entgegenzuwirken. Wer mehr Muskeln hat, der hat auch dichtere, stabilere Knochen. Zum anderen ist Koordinationstraining enorm wichtig – etwa, um Stürzen vorzubeugen. Es ist auch sinnvoll, beispielsweise auf einem weichen Bett öfter mal das Fallen zu üben. Mit einer guten Koordination kann man sich etwa bei Stürzen über eine Teppichkante besser abfangen und schlimmere Verletzungen verhindern. Natürlich sollte man auch Ausdauertraining nicht vergessen.

### Wie können Hochbetagte dieses Training im Alltag umsetzen?

Es ist sinnvoll, gemeinsam mit anderen zu trainieren – etwa in speziellen Gruppen in Vereinen oder Fitnessstudios. Auch in Senioreneinrichtungen gibt es attraktive Programme, etwa das bestform-Training. Dabei üben Senioren zwei Mal die Woche an speziellen Trainingsgeräten. Mit meinem Sportwissenschaftler-Team von der TU München werten wir derzeit im Rahmen einer großen Studie aus, wie stark die Teilnehmer von bestform profitieren?

### Gibt es dazu schon Erkenntnisse?

Die wissenschaftliche Aufarbeitung läuft noch. Schon jetzt lässt sich aber sagen, dass regelmäßiges Training nicht nur Stürzen, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz vorbeugt.

BEZ

### Früher hörte man oft die Empfehlung, dass man sich im Alter besonders schonen sollte. Sie werben fürs Gegenteil – warum?

**Professor Martin Halle:** Wenn wir nicht gezielt trainieren, verlieren wir bis zum 80. Geburtstag etwa 50 Prozent unserer Muskelmasse. Das ist gefährlich, denn Muskeln sind unser Motor, sie stabilisieren unter anderem Gelenke und Wirbelsäule. Noch dazu werden die Knochen poröser. So steigt das Risiko für Stürze mit Verletzungen wie Knochenbrüchen, Bettlägerigkeit und soziale Isolation massiv an. Umgekehrt gilt: Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Selbst sehr kranke und gebrechliche Menschen profitieren. Viele gewinnen Lebensqualität und ein gewisses Maß an Selbstständigkeit zurück.



Immer in Bewegung: Professor Martin Halle nutzt selbst Büropausen für kurze Trainingseinheiten, hier auf dem Crosstrainer. Foto: Hörhager

merkur.de  
tz.de

## Info-Abend bei Merkur & tz

# Alles über Kunstlinsen und Laser

## Hightech-Medizin für Ihre Augen

**Donnerstag, 12. Oktober, 18 Uhr**  
im Pressehaus Bayerstraße 57

**Jetzt kostenlos anmelden unter Telefon 089/5306222**

**Prof. Michael Koss**

Der Augenarzt und Augenchirurg leitet das Augenzentrum Nymphenburger Höfe.