

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++

Augengesundheit

Beschwerden natürlich lindern und individuell beraten

2. Februar 2021 – Unsere Augen sind immer häufiger starken Herausforderungen ausgesetzt. So ist davon auszugehen, dass auch zukünftig Ursachen wie Umwelteinflüsse, z. B. durch die zunehmende Feinstaubbelastung oder die stetige Bildschirmarbeit, zu Beschwerden der Augen führen. Aber auch Stress, etwa durch die aktuelle Lockdown-Situation, kann zu Augenbeschwerden führen. Im Fachpresse-Workshop¹ wurde das Thema Augengesundheit genauer beleuchtet. So erläuterte Dr. Gabriele Emmerich, Augenärztin, Psychotherapeutin und Ressortleiterin für Psychosomatik in der Augenheilkunde beim Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V., Darmstadt, die Auslöser von Augenbeschwerden. Dabei stellte sie aktuell auftretende Beschwerden vor und gab interessante Einblicke in den Fachbereich der Psychosomatik in der Augenheilkunde. Anke Grabow, Apothekerin, Heilpraktikerin, Initiatorin des Anthroposophisch-pharmazeutischen Arbeitskreises Berlin und Referentin für Naturheilkunde, Berlin, teilte ihr Fachwissen zu Heilpflanzen, die bei Augenbeschwerden helfen und gab ebenso hilfreiche Tipps für die Beratungspraxis in der Apotheke.

Unsere Augen stehen unter Dauerbelastung. Das geht aus einer repräsentativen Befragung² von Weleda in der Schweiz hervor: Die Menschen verbringen mehr Zeit vor Bildschirmen – und das nicht nur beruflich. Auch privat sind Smartphone, E-Reader und Co. nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken. Alarmierend ist, dass es besonders die Jüngeren sind, die die Konsequenzen von dauerhaft belasteten Augen spüren, z. B. anhand von verschwommener Sicht oder Kopfschmerzen. „Die Ergebnisse lassen sich nach meiner Wahrnehmung für Deutschland bestätigen“, sagte die Expertin Frau Dr. Emmerich. Ganz aktuell stellt sich auch die Frage: Führt das Tragen eines aufgrund der Corona-Pandemie erforderlichen Mund-Nasen-Schutzes zu mehr Augenbeschwerden? Fassen wir uns dadurch häufiger an die Augen statt sich ins Gesicht und übertragen so mehr Bakterien und Viren, die Augeninfektionen auslösen? Studiendaten weisen darauf hin, dass eine Covid-19-Infektion, wie auch andere virale Infektionen, mit Bindehautentzündungen einhergehen können³: „Ein geschwächtes Immunsystem ist anfälliger für virale Infektionen – auch für Bindehautentzündungen“, so Frau Dr. Emmerich.

Auslöser von Augenbeschwerden im Fokus

Trockene Augen, gereizte Augen, Gerstenkorn und Bindehautentzündung: Augenbeschwerden sind vielfältig und genauso sind es auch ihre Auslöser. Trockene Augen können entstehen, wenn der Tränenfilm die Augen nicht genügend benetzen kann. Betroffene spüren dann häufig ein Fremdkörpergefühl, sind lichtempfindlicher und ihre Augen fühlen sich müde und überanstrengt an. Dies geschieht beispielsweise durch intensive Bildschirmarbeit, äußere Einflüsse wie stark klimatisierte Räume oder trockene Heizungsluft. Auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten und die nachlassende Tränenproduktion mit zunehmendem Alter können unter anderem zu trockenen Augen führen.

Ein Gerstenkorn (Hordeolum) wird meist durch eine akute bakterielle Infektion der Lidrösen am äußeren oder inneren Lidrand verursacht. Die Infektion äußert sich durch eine einseitige, korngroße, schmerzende rote Schwellung am Lidrand oder Lid.

Bindehautentzündungen oder -reizungen können beispielsweise in Zusammenhang mit grippalen Infekten entstehen. Aber auch eine Überbeanspruchung der Augen, z. B. durch Bildschirmarbeit, Chlorwasser in Schwimmbädern, kalten Wind, Bakterien und Viren, Allergene oder Fremdkörper im Auge zählen zu den möglichen Ursachen. Anzeichen zeigen sich daran, dass das Auge gerötet und die Bindehaut irritiert oder entzündet ist. Auch Brennen und Tränen können Symptome sein. Für Betroffene von Augenbeschwerden ist es wichtig zu wissen, wann unbedingt ein Arzt aufgesucht werden sollte und bei welchen Beschwerden rezeptfreie Selbstmedikation aus der Apotheke möglich sein kann. Frau Dr. Emmerich hierzu: „Wenn die Augen brennen, jucken oder tränen, kann es sich um Reizzustände der Augen handeln, die z. B. durch Allergene oder Kontaktlinsen sowie Fremdkörper ausgelöst werden oder die Augen können entzündet sein. Ebenso können Rötungen und Beschwerden bei Sehstörungen, nicht gut korrigierten Sehhilfen und Stress entstehen. Bei starken Schmerzen oder spätestens am dritten Tag bei anhaltenden Beschwerden sollte in jedem Fall ein Augenarzt konsultiert werden.“

Auch Wechseljahre oder Diabetes können zu Augenbeschwerden beitragen. Ebenso ist Stress ein Faktor, der sich auf die Augen auswirken kann. „Sehstörungen z. B. können ein Hinweis drauf sein, dass

Patienten unter psychischen Belastungen, wie etwa andauerndem Stress im Job oder Privatleben leiden“, sagt Frau Dr. Emmerich. „Unter anderem können Asthenopien entstehen, wenn bei zu langer Naharbeit und schlechten Bedingungen (Licht, fehlerhafte Sehkorrektur) die Akkommodation individuell überfordert ist. Dabei können sich die Ziliarmuskeln verkrampfen, an denen die Linsen angehängt sind. Betroffene klagen über „Verschwommensehen“ in der Ferne und ebenso könnten Kopfschmerzen entstehen. Dies ist unbedingt durch einen Augenarzt zu prüfen.“ Ebenso kann die Einnahme bestimmter Medikamente, z. B. Betablocker, Diuretika oder auch eine Augenoperation, etwa eine Laserbehandlung, zu trockenem Auge führen.

Psychosomatik des Sehens – unseres wichtigsten Sinnes

Der Augen-Report bestätigt, dass die Augen als wichtigstes Sinnesorgan wahrgenommen werden – 84 Prozent der Schweizer*innen bestätigen dies. „Die Psychosomatik spielt in der Augenheilkunde eine wesentliche Rolle“, bestätigt Dr. Emmerich. So zeigen wissenschaftliche Veröffentlichungen, dass bei Patienten mit therapieresistenten trockenen Augen eine große Gruppe von Patienten enthalten ist, die zu 52 Prozent unter Angst und Depression leiden, aber auch ebenso häufig vegetative Dystonien zu 25 Prozent haben. Generalisierte Ängste und Panikstörungen sind ebenso mit diesem Krankheitsbild des therapieresistenten trockenen Auges verbunden.⁴ Auch bei Stress machen sich nach den Erfahrungen von Frau Dr. Emmerich Anzeichen an unseren Augen bemerkbar, z. B. Schmerzen, Zucken oder Sehstörungen.

Bei Augenbeschwerden können Heilpflanzen unterstützen, diese zu lindern. So haben sich Auszüge aus z. B. Euphrasia (Augentrost), Calendula (Ringelblume) oder der Wilden Malve zur Unterstützung bei Augenbeschwerden bewährt.

Wirkstoffe aus der Natur können bei Augenbeschwerden unterstützen

Ein fundiertes Wissen über Heilpflanzen kann zu einer guten Beratung in der Apotheke beitragen. So kann das Apothekenteam auf die Wünsche der Kunden eingehen. Denn 79 Prozent der Deutschen ist es (sehr) wichtig, dass ein rezeptfreies Arzneimittel aus der Apotheke Inhaltsstoffe aus der Natur enthält.⁵ Zur Auswahl stehende Optionen gibt es viele und mit dem richtigen Wissen kann für entsprechende Indikationen das unterstützende Arzneimittel empfohlen werden. „Die Pflanzen sind nicht nur ein Rohstoff, sondern werden ganzheitlich in ihrem Wesen betrachtet. Genau das macht Anthroposophische Arzneimittel so besonders“, erklärte Apothekerin Anke Grabow. Die besonderen Eigenschaften von Heilpflanzen tragen bereits seit Jahrhunderten zur Unterstützung der Gesundheit bei, weshalb Wirkstoffe aus der Natur in verschiedenen Arzneien zur Anwendung kommen. Dazu gehören Augenhelfer von Weleda, die zur Behandlung von Augenbeschwerden eingesetzt werden.

INFO: Im neuen Fachbereich unter www.weleda.de/fachportal können sich interessierte Fachkreise zu virtuellen Live-Schulungen anmelden sowie Informationen rund um die Produkte zur Augengesundheit erhalten. Mehr zu den Weleda-Arzneimitteln und Medizinprodukten für die Augengesundheit lesen Sie auch im Servicematerial.

Quellen:

1. Digitaler Fachpresse-Workshop „Augenbeschwerden natürlich lindern“ von Weleda am 28. Januar 2021
2. Augenreport Schweiz 2020, Umfrage von Bilendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.000 Personen der schweizerischen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 26.11. bis 05.12.2019
3. Chen L et al. Ocular manifestations and clinical characteristics of 535 cases of COVID-19 in Wuhan, China: a cross-sectional study. Acta ophthalmologica, 2020, 98.8: e951-e959..
4. Emmerich, G. Psychosomatik in der Augenheilkunde. Ophthalmologe 2016; 113:100–101
5. Sehnsuchtsort Natur – Weleda Natur-Studie 2020, Umfrage von Bilendi im Auftrag von Weleda, Stichprobe: 1.000 Personen der deutschen Bevölkerung ab 18 Jahren, Befragungszeitraum 03.01. bis 13.01.2020

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++