



mit  
Selbsttest

## Ratgeber Trockene Augen

Damit Sie

# unvergessliche Augenblicke

genießen können

## Liebe Leserin, lieber Leser,

trockene Augen sind unangenehm im Alltag. Uns ist es deshalb ein wichtiges Anliegen, Ihre Lebensqualität zu erhöhen, damit Sie wertvolle Momente genießen können – Tag für Tag.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie zum Thema Trockene Augen informieren. Sie erhalten u. a. ausführliche Informationen über die Symptome, die zugrunde liegenden Ursachen und Möglichkeiten Ihre Symptome zu lindern.

Wir wünschen Ihnen viele unvergessliche Augenblicke!

Ihr Artelac® Team

## Das Trockene Auge

Etwa 10 – 30 Prozent der Menschen klagen über Beschwerden wie Trockenheitsgefühl im Auge sowie müde, brennende oder tränende Augen.

Bei diesen Beschwerden erkennt ein Augenarzt recht schnell, um welches Leiden es sich handelt: das Trockene Auge. Und auch in der Apotheke ist diese Thematik sehr gut bekannt, da man das Trockene Auge aufgrund vielfältiger Ursachen zu den Volksleiden zählen kann.

Das Trockene Auge stellt eine multifaktorielle Erkrankung des Tränenfilms und der Augenoberfläche (Lider, Bindehaut, Hornhaut, Tränenrüsen) dar.

### Fachbegriffe:

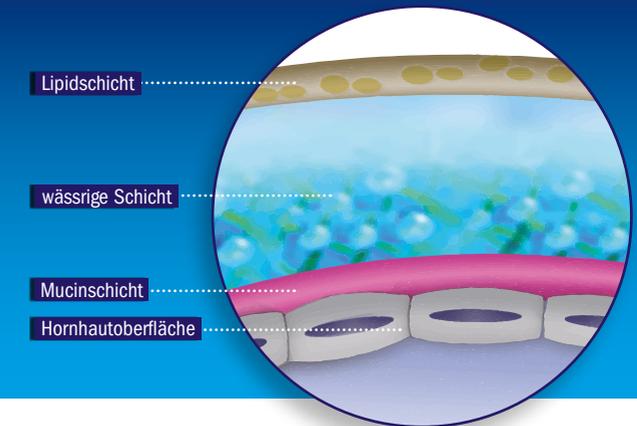
- Sicca-Syndrom (sicca [lat.] = trocken)
- Keratoconjunctivitis sicca = Syndrom des trockenen Auges oder Benetzungsstörungen

Es entsteht durch

- eine verminderte Tränenproduktion,
- eine vermehrte Verdunstung des Tränenfilms oder
- eine Mischform aus beiden genannten.

Unbehandelt kann sich das Trockene Auge in vielen Fällen zu einem selbst erhaltenden Kreislauf entwickeln. Diesen gilt es zu durchbrechen, anderenfalls kann es zu einer chronischen Bindehaut- und Hornhautentzündung kommen.

## Der Tränenfilm



### Aufgaben:

- Befeuchtung der Horn- und Bindehaut
- Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen
- Abwehr von Bakterien und Viren durch Enzyme und Antikörper
- Ausschwemmen von Fremdkörpern

### Aufbau:

Der Tränenfilm besteht aus drei Komponenten.

- Die **schleimhaltige Komponente** (Mucinschicht) befindet sich direkt auf der Augenoberfläche und

gleicht feine Unebenheiten der Horn- und Bindehaut aus.

Außerdem sorgt sie dafür, dass die wasserabstoßende Hornhautoberfläche wasseranziehend wird, damit die folgende wässrige Komponente besser auf der Hornhaut haften kann.

- Die **wässrige Komponente** macht den größten Anteil der Tränenflüssigkeit aus. In ihr sind Eiweiße, Enzyme und Antikörper enthalten.
- Die äußere **fetthaltige Komponente** (Lipidschicht) verhindert, dass die Tränenflüssigkeit über die Lidkante abläuft oder verdunstet.

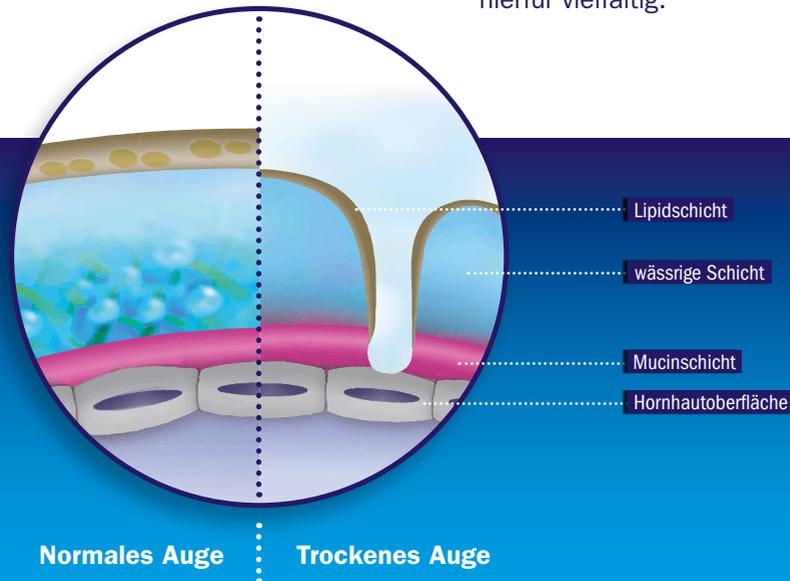
### Wie entsteht der Tränenfilm:

Die verschiedenen Anteile der Tränenflüssigkeit werden in der großen Tränendrüse unterhalb des äußeren Augenbrauenbogens und in zahlreichen kleinen Drüsen der Bindehaut und des Lidrands kontinuierlich gebildet.

### Der gestörte Tränenfilm:

Normalerweise wird die Tränenflüssigkeit alle 4 – 6 Sekunden durch den Lidschlag gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt.

Im Falle eines Trockenen Auges wird jedoch entweder zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet, oder das Gleichgewicht der drei Bestandteile ist gestört, so dass die Augenoberfläche nicht mehr optimal befeuchtet werden kann. Die Ursachen sind hierfür vielfältig.



## Symptome

### Die häufigsten Beschwerden beim Trockenen Auge sind:

- Brennen der Augen
- Fremdkörper-/ Sandkorngefühl
- Müde Augen
- Gerötete Augen
- Verklebte Lider (vor allem morgens)
- Lichtempfindlichkeit oder leichte Sehstörung
- Eingeschränkter Tragekomfort von Kontaktlinsen

Auch **trärende Augen** können typisch für das Trockene Auge sein. Neben einer Tränenabflussstörung kann hier eine Abnahme der fetthaltigen äußeren Tränenfilmkomponente vorliegen. Dadurch verdunstet der darunterliegende wässrige Teil leichter und fließt zudem über den Lidrand ab.



## Ursachen trockener Augen

Das Trockene Auge kann unterschiedliche Ursachen haben, die sich nicht immer genau bestimmen lassen. Folgende Faktoren können die Zusammensetzung, die Produktion oder die Verteilung des Tränenfilms beeinflussen:

- Bildschirmarbeit (geringe Lidschlagfrequenz)
- Umfeldbedingungen (trockene Raumluft, Klimaanlage, Rauchen)
- Umweltbelastungen (Ozon, Feinstaub)
- Tragen von Kontaktlinsen
- Katarakt-Operationen, Laserbehandlungen am Auge
- Alter (nachlassende Tränenproduktion mit zunehmenden Alter)
- Hormonelle Veränderungen z. B. in den Wechseljahren oder der Schwangerschaft
- Bestimmte Erkrankungen z. B. Diabetes, Neurodermitis, Rheuma, Schilddrüsen- oder Autoimmunerkrankungen
- Bestimmte Medikamente z. B. Beta-Blocker, Hormone, Psychopharmaka



## Test „Trockene Augen?“

Bitte ankreuzen. Mehrfachnennungen sind bei einigen Fragen möglich, bitte Punkte addieren.

### 1. Wie alt sind Sie?

- bis 30 Jahre 0 Pkt.
- bis 45 Jahre 1 Pkt.
- über 45 Jahre 2 Pkt.

### 2. Ihr Geschlecht?

- männlich 1 Pkt.
- weiblich 2 Pkt.

### 3. Sind Ihre Augen empfindlich gegen Heizungsluft, Klimaanlage, Autogebläse, Zigarettenrauch?

- nein 0 Pkt.
- manchmal 1 Pkt.
- ständig 2 Pkt.

### 4. Haben Sie manchmal Probleme bei der Bildschirmarbeit oder beim Fernsehen?

- ja 2 Pkt.
- nein 0 Pkt.

### 5. Haben Sie eines oder mehrere der angeführten Augenprobleme?

- Lidschwellung 1 Pkt.
- Schleimabsonderung 1 Pkt.
- Lichtempfindlichkeit 2 Pkt.
- Tränenfluss 2 Pkt.
- Rötung der Bindehaut 2 Pkt.
- Lidrandentzündung 3 Pkt.
- Sandkorngefühl 3 Pkt.
- Brennen 3 Pkt.
- müde Augen 3 Pkt.
- keine Beschwerden 0 Pkt.

### 6. Verwendung von Kosmetika?

- problemlos 0 Pkt.
- unverträglich 2 Pkt.

### 7. Tragen Sie Kontaktlinsen?

- nein 0 Pkt.
- weiche 2 Pkt.
- harte 2 Pkt.

### 8. Nehmen Sie eines oder mehrere der folgenden Medikamente ein?

- Schlaftabletten 2 Pkt.
- Beruhigungsmittel 2 Pkt.
- Antibabypille 2 Pkt.
- Entwässerungsmittel 2 Pkt.
- Mittel gegen hohen Blutdruck (z. B. Betablocker) 2 Pkt.
- Mittel gegen Allergien 2 Pkt.

### 9. Leiden Sie unter ... ?

- Hauterkrankungen, z. B. Akne, Neurodermitis 2 Pkt.
- Gelenkbeschwerden, z. B. Rheuma 3 Pkt.
- Schilddrüsenerkrankungen 3 Pkt.
- Diabetes mellitus 3 Pkt.

Bitte zählen Sie Ihre Punkte zusammen:

Summe:

.....

### Auswertung

#### Gesamtsumme



**1–7**  
Normalbefund, eher kein Trockenes Auge.



**8–20**  
Möglicherweise leiden Sie unter einer Störung des Tränenfilms (Trockenes Auge). Bitte suchen Sie zur Abklärung einen Augenarzt auf.



**mehr als 20**  
Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie am Trockenen Auge leiden. Bitte suchen Sie zur Abklärung einen Augenarzt auf.



### Keine Gewöhnungseffekte:

Die eigene Tränenproduktion lässt selbst bei regelmäßiger Anwendung von Tränenersatzmitteln nicht weiter nach.

Üblicherweise sollten Sie immer dann tropfen, sobald Sie Beschwerden haben. Bei sehr häufiger Anwendung (öfter als 4- bis 5-mal täglich), bei Betroffenen mit empfindlichen Augen und bei Trägern von Kontaktlinsen sind unkonservierte Produkte angeraten.

## Behandlung

### 1. Behandlung der Ursachen

Zunächst sollte versucht werden, den bzw. die auslösenden Faktor(en) der Benetzungsstörung zu finden. Doch selbst wenn die Ursachen gefunden wurden, können sie leider nicht immer beseitigt werden. Während man auf bestimmte äußere Einflüsse, wie z.B. zu trockene Raumluft oder Kontaktlinsen recht schnell Einfluss nehmen kann, ist

die Behandlung innerer Einflüsse komplizierter.

In den meisten Fällen kann auf bestimmte Medikamente, die als Nebenwirkung ein Trockenes Auge verursachen, nicht verzichtet werden. Auch können bestimmte Erkrankungen, die als Begleitscheinung ein Trockenes Auge verursachen (z.B. Rheuma) nicht so gut behandelt werden, dass die Krankheit und damit auch das Trockene Auge geheilt werden.

### 2. Linderung der Symptome

Der Einsatz von Tränenersatzmittel verhindert die Austrocknung der Horn- und Bindehaut und lindert so die Beschwerden.

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Präparate, die als Hauptinhaltsstoff ein Befeuchtungsmittel (z.B. Hyaluronsäure) enthalten, welches dafür sorgt, dass das Tränenersatzmittel länger auf der Augenoberfläche haftet.

Andere Inhaltsstoffe regulieren beispielsweise den Salzgehalt und den pH-Wert und passen diese an die natürliche Tränenflüssigkeit an. Die Wirksamkeit und individuelle Verträglichkeit der Tränenersatzmittel werden sehr unterschiedlich empfunden, so dass es empfehlenswert sein kann, verschiedene Produkte auszuprobieren.

## Weitere Tipps



- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich
- Lüften Sie regelmäßig und stellen Sie ggf. zusätzlich Luftbefeuchter auf
- Richten Sie das Gebläse im Auto/ Flugzeug nicht auf Ihr Gesicht
- Schützen Sie Ihre Augen vor Zugluft (z. B. beim Radfahren)
- Legen Sie bei Bildschirmarbeit, Fernsehen und Lesen öfter eine kurze Pause ein
- Achten Sie bewusst darauf, regelmäßig zu blinzeln
- Reduzieren Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum
- Schminken Sie Ihre Augen vor dem Schlafengehen immer vollständig ab
- Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung
- Nutzen Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Augenarzt

## Fitness für trockene Augen

Nach einem langen Arbeitstag am PC, bei klimatisierter Luft im Büro fühlen sich die Augen oft müde, gestresst und trocken an. Mit unserem Eye Refresh Augentraining kann Augenstress spielend leicht abgebaut werden.

Ziel ist vor allem die Stärkung der vier Säulen des Sehens: Augenbeweglichkeit, beidseitiges Sehen, Scharfsehen und Wahrnehmung.

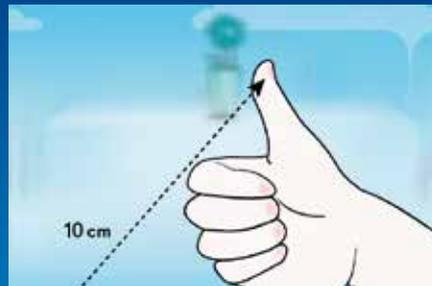
Diese Fähigkeiten können mit den einfachen, kurzen Übungen gefördert werden. Auch der Tränenfilm, der die Augen benetzt und schützt, kann sich dadurch stabilisieren. Dranbleiben lohnt sich also!

[www.eye-refresh.de](http://www.eye-refresh.de)



## Eye Refresh – Mein Augentraining

**Beispielübung:**  
Blicke von nah und fern



Fixieren Sie ein Objekt in etwa 10 cm Entfernung und fokussieren es so scharf wie möglich.



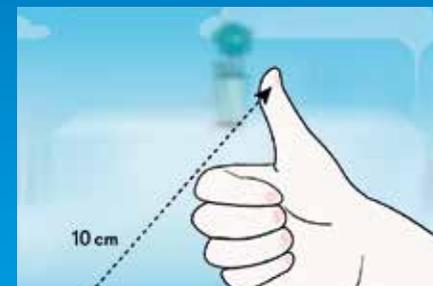
Lösen Sie den scharfen Blick in der Ferne und stellen Sie auf „verträumten“ Fernblick um.



Stellen Sie Ihren Blick erneut auf das Detail in der Ferne scharf.



Fokussieren Sie dann auf ein Detail in über 6 Metern Entfernung so scharf wie möglich.



Dann fokussieren Sie wieder das Objekt in der Nähe. Wiederholen Sie diese Nah-Fern-Schwünge mehrfach.



Entspannen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelbewegungen.

## Augenbefeuchtung von Bausch + Lomb

### Augenexperte mit über 150 Jahren Erfahrung

Bausch + Lomb ist ein traditionsreiches Unternehmen, das sich u. a. erfolgreich auf die Produktion hochwertiger Arzneimittel und Medizinprodukte spezialisiert hat.

Heute nutzen Patienten weltweit Augentropfflaschen, Tuben, Ein-Dosis-Ophtiolen (EDO®) und Mehr-Dosis-Ophtiolen (MDO®) von Bausch + Lomb. Damit gehört die Firma zu den führenden Herstellern von Augenpräparaten.

### Artelac®-Augenbefeuchtung

Die Artelac®-Produkte bieten für jede Form des trockenen Auges die passende Befeuchtung.

Für leichte bis schwere Symptome: Erleben Sie eine intensive, lang anhaltende und gut verträgliche Augenbefeuchtung in Tropfen- und Gelform.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Apotheker oder Augenarzt.

### Artelac® Splash

Als Einsteigerpräparat, für Gelegenheitsnutzer, zur Nachbenetzung von Kontaktlinsen

Unsere  
**1. Wahl**

### Artelac® Complete

Reichhaltige, alltagstaugliche Augentropfen für Dauerverwender und bei tränenden Augen

Unsere  
**Komplettlösung**

### Artelac® Nighttime Gel

Bei allen Formen des trockenen Auges

Ergänzung  
**über Nacht**

### Artelac® Rebalance

### Artelac® Drop

### Artelac® Lipids

### Artelac®

Unsere  
Alternativen in  
**Quetschflaschen**

Damit Sie

# erfolgreiche Augenblicke

genießen können



Artelac®

Aus Liebe zum Sehen

## Artelac® Splash

### Unsere 1. Wahl bei leichten Symptomen des trockenen Auges

- **Wohltuende, intensive Augenbefeuchtung** durch hohe Konzentration des natürlichen Feuchtigkeitsspenders Hyaluronsäure
- **Sehr gute Verträglichkeit** ohne Konservierungsmittel
- **Vielseitig einsetzbar** auch zur Befeuchtung von Kontaktlinsen

*Hyaluronsäure, die auch im menschlichen Auge und im natürlichen Tränenfilm vorkommt, gewährleistet eine hervorragende Verträglichkeit. Durch ihr sehr hohes Wasserbindungsvermögen bildet sie schnell einen lang anhaltenden Flüssigkeitsfilm auf der Augenoberfläche.*

Für Einsteiger  
und Gelegenheits-  
verwender



0,2 % / 0,24 % Hyaluronsäure (0,2 % EDO® / 0,24 % MDO®)

MDO®: Nach Anbruch 6 Monate haltbar. EDO®: Nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

Damit Sie

# großartige Augenblicke

genießen können



**Artelac®**

Aus Liebe zum Sehen

## **Artelac® Complete**

**Unsere Komplettlösung für anspruchsvolle trockene und/oder tränende Augen**

- **Langanhaltende Augenbefeuchtung** reichhaltig und alltagstauglich
- **Besondere Zusammensetzung** mit Hyaluronsäure und Lipiden
- **Sehr gute Verträglichkeit** ohne Konservierungsmittel

**Kontaktlinsen** sollten vor der Anwendung herausgenommen und 15 Minuten später wieder eingesetzt werden.

für Dauer-  
verwender  
und bei tränenden  
Augen



0,24 % Hyaluronsäure, Lipide, Glycerol, Carbomer

MDO®: Nach Anbruch 6 Monate haltbar. EDO®: Nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

 Artelac® Nighttime Gel

Unsere Ergänzung über Nacht bei allen Formen des trockenen Auges

- **Intensive, langanhaltende Befeuchtung** als Gel
- **Schutz über Nacht** durch Carbomer und Lipide
- **Begleiter** zu dünnflüssigen Augentropfen

**Kontaktlinsen** sollten vor der Anwendung herausgenommen und 15 Minuten später wieder eingesetzt werden.



2 mg/g Carbomer, Lipide  
Nach Anbruch 1,5 Monate haltbar.

Damit Sie

traumhafte  
Augenblicke

genießen können

## Artelac® Rebalance

### Unsere handliche Alternative in der Tropfflasche

- **Lang anhaltende Augenbefeuchtung** durch zwei benetzende Inhaltsstoffe
  - **Mit dem PLUS an Mineralstoffen** zur unterstützenden Behandlung der Symptome des Trockenen Auges
  - **Vielseitig einsetzbar** auch zur Befeuchtung von Kontaktlinsen
- Gute Verträglichkeit:** enthält ein sanftes, gut verträgliches Konservierungsmittelsystem, das beim Kontakt im Auge schnell in die im natürlichen Tränenfilm vorkommenden Bestandteile Wasser, Sauerstoff und Salze zerfällt.



0,15% Hyaluronsäure, 0,5% PEG 8000, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium), Vitamin B12  
 AT: Nach Anbruch 2 Monate haltbar. EDO®: Nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

## Artelac® Drop

### Unsere günstige Alternative in der Tropfflasche

- **Schnelle Augenbefeuchtung** durch Hyaluronsäure
- **Einfach** in der handlichen Tropfflasche
- **Vielseitig einsetzbar** ideal auch zur Befeuchtung von Kontaktlinsen



0,15% Hyaluronsäure, 0,5% PEG 8000, Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium)  
 Nach Anbruch 2 Monate haltbar.

# Artelac® Lipids

## Unsere handliche Alternative bei stark tränenden Augen

- **Befeuchtung** als Tropfegel
- **Schutz** durch Carbomer und Lipide
- **Begleiter** zu dünnflüssigen Augentropfen

**Kontaktlinsen** sollten vor der Anwendung herausgenommen und 15 Minuten später wieder eingesetzt werden.



2 mg/g Carbomer, Lipide

AT: Nach Anbruch 1,5 Monate haltbar. EDO®: Nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

# Artelac®

## Unser Klassiker

- mit dem klassischen Wirkstoff **Hypromellose**

## Vielseitig einsetzbar

- EDO®: für alle Kontaktlinsen geeignet
- Tropfflasche: für harte Kontaktlinsen geeignet, weiche vor Anwendung herausnehmen, ggf. nach 15 Min. einsetzen

## Gute Verträglichkeit

- EDO®: ohne Konservierungsmittel
- Tropfflasche: Cetrimid



3,2 mg/ml Hypromellose

AT: Nach Anbruch 6 Wochen haltbar. EDO®: Nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

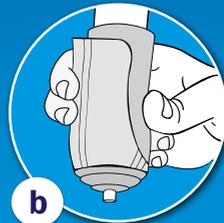
## 3 Möglichkeiten der neuen MDO®-Handhabung

### 1. Schutzkappe seitlich abnehmen

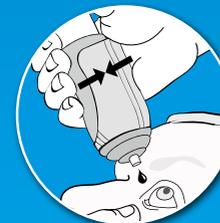
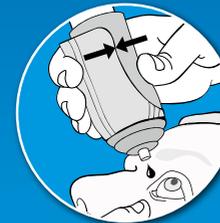


Vor der ersten Anwendung: Flasche mit der Tropfspitze nach unten drehen und bis max. 20-mal den Pumpmechanismus betätigen, bis ein Tropfen austritt.

### 2. Flasche wie in einer der 3 Varianten halten

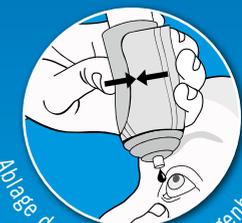


### 3. Flasche mit der Tropfspitze senkrecht über das Auge halten und Pumpgriff zügig komplett zusammendrücken



### 4. Schutzkappe wieder aufsetzen

Alternative Eintropfmöglichkeiten



Handhabungsvideo unter [www.einfachtropfen.de](http://www.einfachtropfen.de)

Dieser Ratgeber wurde Ihnen überreicht von:



## BAUSCH + LOMB

Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH  
Brunsbütteler Damm 165–173  
13581 Berlin, Deutschland

Telefon: +49 30 33093-0  
kontakt@bausch.com  
www.bausch-lomb.de

**Hersteller:** Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH\*

**Vertrieb:** Bausch + Lomb GmbH\* \*Brunsbütteler Damm 165–173, 13581 Berlin

Artelac® Splash, Artelac® Complete, Artelac® Rebalance, Artelac® Lipids, Artelac® Nighttime Gel, Artelac® Drop: Medizinprodukt

**Artelac® / Artelac® EDO®**

**Wirkstoff:** Hypromellose

**Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von Austrocknungserscheinungen der Horn- und Bindehäute (Trockenes Auge) durch Tränensekretions- und Tränenfunktionsstörungen, infolge lokaler oder systemischer Erkrankungen sowie bei mangelndem oder unvollständigem Lidschluss, was sich z.B. in Augenbrennen, Fremdkörpergefühl und Lichtscheu bei Wind, Hitze und Ermüdung äußern kann. **Artelac®** Zur Benetzung und Nachbenetzung von harten Kontaktlinsen. Artelac® EDO® Zur Benetzung und Nachbenetzung weicher und harter Kontaktlinsen. **Artelac® EDO®** ist – da es unkonserviert ist – insbesondere für Anwender geeignet, die konservierte künstliche Tränenersatzmittel nicht vertragen.

**Warnhinweise:** Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Enthält Phosphate. Packungsbeilage beachten.

Apothekenpflichtig. Dr. Gerhard Mann Pharma, Brunsbütteler Damm 165-173, 13581 Berlin.

(Stand April 2016) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.