

# Wissenswertes über Trockene Augen



**MIT SELBSTTEST**  
„Habe ich Trockene Augen?“



## KENNEN SIE DAS?

- Ihre Augen jucken, brennen oder tränen – sie sind gereizt, gerötet oder trocken?
- Sie haben das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben?
- Ihre Augen sind müde oder Sie spüren ein unangenehmes Druckgefühl?
- Ihre Augen sind lichtempfindlich oder Sie sehen schlechter?

### **Dann leiden Sie wahrscheinlich an den Symptomen des Trockenen Auges.**

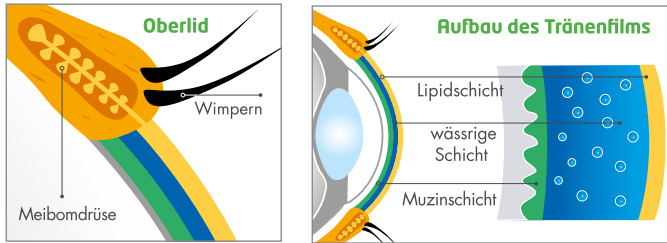
Das Trockene Auge (in der medizinischen Fachsprache „Sicca-Syndrom“) ist eines der häufigsten Beschwerdebilder in der Augenheilkunde. Augenärzte gehen davon aus, dass allein in Deutschland rund zwölf Millionen Menschen betroffen sind.

### **Das Trockene Auge ist eine Funktionsstörung des Tränenfilms.**

Die Beschwerden entstehen durch eine verminderte Tränenproduktion, die vermehrte Verdunstung des Tränenfilms oder eine ungenügende Haftung des Tränenfilms auf der Augenoberfläche.

# DER TRÄNFILM

Der aus drei Schichten bestehende Tränenfilm wird von den Meibomdrüsen der Augenlider (äußere fetthaltige Schicht = Lipidschicht), den Tränenrüsen (mittlere wässrige Schicht) und den Becherzellen der Bindehaut (innere schleimhaltige Schicht = Muzinschicht) gebildet.



Während die Muzinschicht dafür sorgt, dass der Tränenfilm auf der Augenoberfläche haften kann, verhindert die Lipidschicht, dass er zu schnell verdunstet. Die wässrige Schicht enthält Nährstoffe, Sauerstoff und immunologische Abwehrstoffe zur Versorgung der Hornhaut und zur Abwehr von Bakterien und Viren. Der Lidschlag befördert den Tränenfilm beim Schließen der Augenlider zu den Tränenpunktkanälen, über die er durch den Tränenkanal in den Tränensack und von dort durch einen Verbindungsgang in die Nase abfließen kann. Gleichzeitig verteilt er beim Öffnen der Augenlider den neu gebildeten Tränenfilm gleichmäßig über die Augenoberfläche.

# AUFGABEN DES TRÄNFILMS

## Der Tränenfilm erfüllt wichtige Schutzfunktionen:

- schützt das Auge vor Fremdkörpern
- schützt das Auge vor Bakterien und Viren
- ernährt die Hornhaut und versorgt sie mit Sauerstoff
- dient als Gleitmittel für die Augenlider
- gleicht Mikro-Unebenheiten der Hornhaut aus
- erfüllt wichtige optische Funktionen: ohne ihn wäre die Hornhaut trocken und nicht transparent

## Sind Aufbau und Zusammensetzung des Tränenfilms gestört, kann er seine Funktion nicht mehr richtig wahrnehmen:

- die Augenoberfläche trocknet aus
- die Hornhaut wird nicht mehr ausreichend ernährt und mit Sauerstoff versorgt
- der Schutz vor Bakterien und Viren ist nur noch unzureichend vorhanden

Die Folgen für das Augenlicht können ernst sein: Das Trockene Auge kann zu Hornhautschädigungen oder Entzündungen führen.

# TROCKENE AUGEN HABEN VIELFÄLTIGE URSACHEN

- Bildschirmarbeit (office-eye-syndrom):  
Häufige und lang andauernde Tätigkeiten vor dem Computer-Bildschirm bedeuten Schwerstarbeit für unsere Augen: Der Lidschlag sinkt von durchschnittlich 10–15 mal pro Minute auf etwa 4–5 mal pro Minute.
- Umwelteinflüsse (Luftverschmutzung, UV-Strahlung, trockene Hitze, hohe Ozonwerte)
- Umfeldbedingungen (Klimaanlagen, trockene Raumluft, Flugreisen, Zugluft, Rauchen)
- Kontaktlinsen
- Alter (chronische Formen des Trockenen Auges treten insbesondere im Alter durch die nachlassende Tränenproduktion auf)
- hormonelle Veränderungen in Folge der Wechseljahre, Schwangerschaft oder Stillzeit
- bestimmte Erkrankungen (Rheuma, Diabetes, Neurodermitis, Schilddrüsenerkrankungen)
- Katarakt-Operationen, LASIK (Laserbehandlung der Augen)
- bestimmte Arzneimittel (Betablocker, Antihistaminika, Antiglaukomatosa, Antidepressiva, Hormonpräparate)

# HABE ICH TROCKENE AUGEN? IHR PERSÖNLICHER SELBSTTEST\*

Bitte ankreuzen. Mehrfachantworten sind möglich.

## Verspüren Sie seit längerem eine oder mehrere der folgenden Augenbeschwerden?

- Fremdkörper- oder Trockenheitsgefühl
- Lichtempfindlichkeit
- Augenbrennen
- Vermindertes Sehvermögen
- Gerötete Augen/Verschwommenes Sehen
- Tränenfluss
- Müde Augen

## Reagieren Ihre Augen empfindlich

- bei Wind?
- in klimatisierten Räumen?
- bei Heizungsluft?

## Werden Sie bei folgenden Tätigkeiten durch Ihre Augenprobleme beeinträchtigt?

- Beim Lesen
- Beim Fernsehen
- Bei der Computerarbeit

Anzahl der angekreuzten Antworten:

(Auswertung auf der folgenden Seite)

\* Entwickelt in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Thomas Kaercher, niedergelassener Augenarzt und Experte auf dem Gebiet des Trockenen Auges, Heidelberg.

# AUSWERTUNG TROCKENE AUGEN-SELBSTTEST

## 0-2 angekreuzte Antworten:

Keine Trockenen Augen.\*\*

## 3-5 angekreuzte Antworten:

Möglicherweise leiden Sie unter  
Trockenen Augen.\*\*

## Mehr als 5 angekreuzte Antworten:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie unter  
Trockenen Augen leiden.\*\*

\*\* Zur genauen Abklärung Ihrer Augenbeschwerden sollten Sie bitte  
einen Augenarzt aufsuchen.



# WAS KÖNNEN SIE GEGEN DIE SYMPTOME TROCKENER AUGEN TUN?

## Zu Hause / Büro:

- Wohnung und Arbeitsplatz regelmäßig lüften
- bei Bildschirmarbeit, Fernsehen und langem Lesen Pausen machen und bewusst blinzeln
- ausreichend trinken (1,5 - 2 l pro Tag; am besten Wasser, Früchte- oder Kräutertee)
- besonders wichtig ist eine tägliche, effektive Reinigung der Augenlider und Lidränder

## Im Auto:

- auch bei eingeschalteter Klimaanlage lüften, um eine ausreichende Luftbefeuchtung zu gewährleisten
- Lüftungsgebläse nie direkt auf das Gesicht richten, um zusätzliche Reizung zu vermeiden

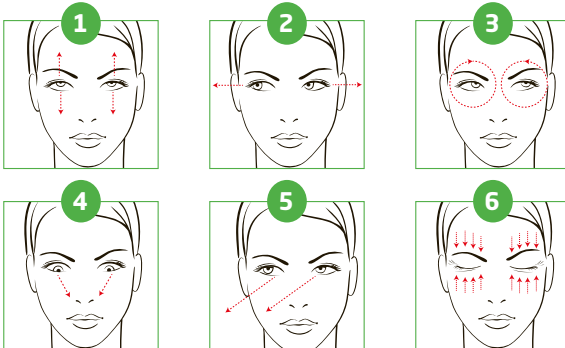
## In der Freizeit:

- beim Schwimmen eine geeignete Schwimmbrille tragen, um die Augen vor Chlor- oder Salzwasser zu schützen
- bei starker Sonneneinstrahlung stets eine Sonnenbrille tragen
- Augen vor Zugluft schützen, z. B. beim Fahrrad- oder Skifahren

# ERSTE HILFE BEI MÜDEN, GESTRESSTEN AUGEN

**Wiederholen Sie die Übungen mehrmals, dann die Augen für einige Sekunden schließen.**

1. Blicken Sie abwechselnd nach oben und unten.
2. Blicken Sie abwechselnd nach rechts und links.
3. Lassen Sie die Augen kreisen: erst rechts herum, dann links herum.
4. Blicken Sie abwechselnd auf Ihre Nasenspitze und auf einen weit entfernten Punkt.
5. und auf einen weit entfernten Punkt.
6. Massieren Sie die Augen: Lider fest zusammendrücken, dann locker öffnen und locker schließen.



## TRÄNENERSATZ

Zur Unterstützung und als Ersatz der natürlichen Tränenflüssigkeit gibt es Tränenersatzmittel, die die Symptome des Trockenen Auges in den meisten Fällen deutlich lindern können.

Künstliche Tränen sind den menschlichen Tränen sehr ähnlich. Die Häufigkeit der Anwendung hängt dabei vom Schweregrad der Symptome ab, Nebenwirkungen werden nur sehr selten beobachtet. Es gibt keinen Gewöhnungseffekt: die natürliche Tränenproduktion wird durch Tränenersatzmittel nicht beeinträchtigt.

Reichen herkömmliche Tränenersatzmittel nicht aus, um die Beschwerden zu lindern, können feucht-warme Umschläge und Lidrandhygiene (z. B. mit Blephasol Duo®, Blephaclean®) Erleichterung bringen.

In jedem Fall sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen, wenn die Beschwerden nach Anwendung von künstlichen Tränen nicht abklingen. Nur der Augenarzt hat die Kenntnisse und die diagnostischen Möglichkeiten, um die Ursachen Ihrer Beschwerden abzuklären und eine gezielte Therapie einzuleiten.



## Ein gut verträgliches und wirksames Tränenersatzmittel

- **ist unkonserviert** (Konservierungsmittel können zu Allergien und bei Langzeitanwendung zu Hornhautschädigungen führen.)
- **ist phosphatfrei** (Phosphate können bei vorgeschädigter Hornhaut zu Kalkablagerungen in der Hornhaut führen.)
- **ist hypoton** (Beim Trockenen Auge enthält der Tränenfilm zu viele gelöste Salze, die Zellschäden verursachen können. Eine hypotone Lösung gleicht dieses Zuviel an Salzen aus und wirkt damit den Schädigungen entgegen.)
- **enthält natürliche Inhaltsstoffe** (z. B. Hyaluronsäure oder Trehalose)

**Hyaluronsäure** ist als körpereigene Substanz ausgezeichnet verträglich. Sie dient als natürliches Gleitmittel, das die Reibung des Augenlids auf der Hornhaut verhindert. Hyaluronsäure bildet einen transparenten Film auf der Augenoberfläche, verbessert die Stabilität des Tränenfilms und fördert die Regeneration der Hornhaut.

**Trehalose** ist ein natürlicher Doppelzucker (Disaccharid), der es Pflanzen, Insekten und Mikroorganismen ermöglicht, lange Trockenperioden unbeschadet zu überstehen, indem er deren Zellen vor Schäden durch Trockenheit schützt.

## HYABAK® – Hilft und regeneriert.

Mit 0,15 % Hyaluronsäure bildet Hyabak® nicht nur einen homogenen, transparenten Film auf der Augenoberfläche, sondern verbessert auch die Stabilität des Tränenfilms und seine Haftung auf der Augenoberfläche. Gleichzeitig fördert die Hyaluronsäure die Regeneration der Horn- und Bindehaut. Hyabak® eignet sich bei leichten bis mäßigen Formen des Trockenen Auges.

Hyabak® ist unkonserviert, hypoton, phosphatfrei und für alle Arten von Kontaktlinsen geeignet. Die 10 ml-Tropfflasche enthält 300 Tropfen und ist einfach in der Anwendung. Hyabak® ist nach Anbruch 3 Monate haltbar. Für die Daueranwendung bietet sich die preisgünstige Großpackung mit 3 Tropfflaschen an.



# DIE ZWEIFACH-FORMEL GEGEN TROCKENE AUGEN

## **THEALOZ® DUO – Schützt und regeneriert. Mehr als Hyaluronsäure.**

Thealoz® Duo ist eine innovative Kombination erfolgreicher und millionenfach angewendeter Wirkmechanismen bei Trockenen Augen. Thealoz® Duo vereint die positiven Eigenschaften der Hyaluronsäure mit denen des natürlichen Inhaltsstoffes Trehalose.

Während die Hyaluronsäure das Auge wohltuend befeuchtet und einen lang anhaltenden Feuchtigkeitsfilm auf der Augenoberfläche bildet, stabilisiert die Trehalose den natürlichen Tränenfilm. Auf der anderen Seite schützt die Trehalose das Auge vor Schädigungen durch Trockenheit, während die Hyaluronsäure vorhandene Schädigungen der Augenoberfläche regeneriert.



Thealoz® Duo gibt es in der bewährten ABAK®-Flasche mit 300 Tropfen. Die hypotonen Augentropfen sind konservierungsmittel- und phosphatfrei, für alle Arten von Kontaktlinsen geeignet und nach Anbruch 3 Monate haltbar. Für die Daueranwendung bietet sich die preisgünstige Großpackung mit 3 Tropfflaschen an. Als Ergänzung zur Tropfflasche gibt es Thealoz® Duo UD mit 30 Einzeldosisbehältnissen (UD = Uni-Dose), ebenfalls unkonservert, hypoton und phosphatfrei. Thealoz® Duo UD sind handlich klein und daher für unterwegs, auf Reisen oder für Beruf und Freizeit besonders empfehlenswert. Thealoz® Duo ist geeignet für alle Formen des Trockenen Auges.



**AUCH ALS  
UNI-DOSE**





## DIE ZWEIFACH-FORMEL MIT DEM PLUS AN CARBOMER

### **THEALOZ® DUO Gel – Schützt und regeneriert. Langanhaltend. Mehr als Hyaluronsäure.**

Thealoz® Duo Gel kombiniert die Zweifach-Formel aus schützendem Trehalose 3% und regenerierender Hyaluronsäure 0,15% zusätzlich mit Carbomer 0,25% für eine besonders lange Verweildauer am Auge.

Während die Trehalose den Tränenfilm stabilisiert und vor Hornhautschädigungen durch Trockenheit schützt, befeuchtet und regeneriert die Hyaluronsäure die Augenoberfläche. Das Carbomer trägt zu einem lang anhaltenden Depot-Effekt bei.



## BEI STARK TROCKENEN, WUNDEN AUGEN

So eignet sich das unkonservierte, hypotone und phosphatfreie Flüssigel insbesondere bei schweren Formen des Trockenen Auges und stellt auch eine ideale Ergänzung zur Nacht dar.

Thealoz® Duo Gel ist angenehm am Auge, führt zu keiner Schlierenbildung und keinem Verkleben. Kontaktlinsen sollten vor der Anwendung herausgenommen und erst nach 30 Minuten wieder eingesetzt werden.

Thealoz® Duo Gel ist als Packung mit 30 Einzeldosisbehältnissen erhältlich, aus denen sich das Flüssigel leicht tropfen lässt.



# DAS ABAK®-SYSTEM

Das entwickelte und patentierte ABAK®-System verbindet den Vorteil der Konservierungsmittelfreiheit mit der einfachen Handhabung einer herkömmlichen Tropfflasche. **ABAK®** steht dabei für **A** = Frei von, **BAK** = Benzalkoniumchlorid, einem häufigen Konservierungsmittel.

Die Produkte Hyabak® und Thealoz® Duo im ABAK®-System sind unkonserviert, phosphatfrei und sehr gut verträglich. Sie sind damit auch optimal geeignet für die Daueranwendung und den Einsatz nach Augen-Operationen oder LASIK (Laserbehandlung der Augen).

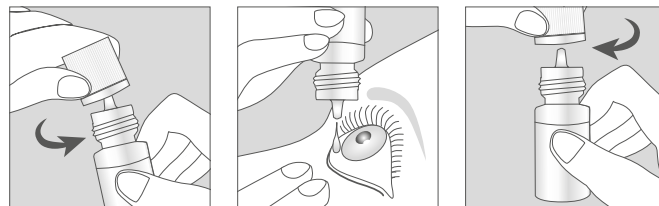


# HANDHABUNG / TROPFANLEITUNG

## ABAK®-Flasche (unkonserviertes Mehrdosis-System)

Bitte vermeiden Sie den Kontakt der Tropföffnung mit den Fingern oder Augen.

Drehen Sie die Verschlusskappe von der Flaschenspitze ab. Ziehen Sie mit der einen Hand das Augenlid nach unten und blicken Sie nach oben. Halten Sie mit der anderen Hand die Tropfflasche senkrecht über Ihr Auge. Drücken Sie seitlich auf den Flaschenkörper und bringen Sie 1 Tropfen in den Bindehautsack ein. Aufgrund des ABAK®-Filtersystems dauert es etwas länger bis ein Tropfen erscheint. Die Flasche nach jeder Anwendung wieder verschließen.



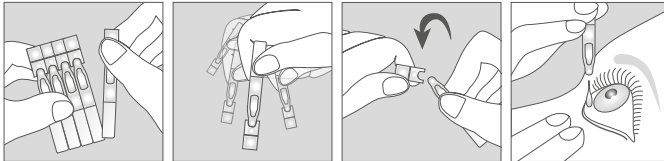
## UD (Uni-Dose, unkonserviertes Einzeldosisbehältnis)

Bitte vermeiden Sie den Kontakt der Tropföffnung mit den Fingern oder Augen.

Trennen Sie ein Einzeldosisbehältnis vom Streifen ab. Fassen Sie es an der Etikettenseite an und drehen Sie das Behältnis auf den Kopf. Wenn sich die Flüssigkeit nicht bereits im unteren Bereich des Behältnisses befindet, schlagen Sie es kurz wie ein Fieberthermometer aus.

Drehen Sie die Verschlusskappe ab. Ziehen Sie mit der einen Hand das Augenlid nach unten und blicken Sie nach oben.

Halten Sie mit der anderen Hand das Einzeldosisbehältnis senkrecht über Ihr Auge. Drücken Sie das Behältnis zusammen und bringen Sie 1 Tropfen in den Bindehautsack ein.



## Ein wichtiger Schritt in der Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen der Augenoberfläche

Gesunde Lidränder produzieren auch einen gesunden Tränenfilm und lindern so die Symptome gereizter, trockener Augen. Eine der häufigsten Erkrankungen des Auges ist die Blepharitis, eine Entzündung der Augenlider und/oder Lidränder. Erste Anzeichen dafür sind leichte Schwellungen, Rötungen oder Verkrustungen der Lidränder. Da eine Blepharitis nahezu immer mit Störungen der Augenoberfläche einhergeht, tritt häufig eine begleitende Benetzungsstörung – das „Trockene Auge“ – auf. Ursächlich ist in vielen Fällen eine Störung der Meibom-Drüsen (Talgdrüsen), deren fetthaltiges Sekret einen wichtigen Bestandteil des Tränenfilms – die Lipidschicht – darstellt. Als Basisbehandlung hat sich in diesen Fällen eine tägliche Lidhygiene bei der Mehrzahl der betroffenen Patienten bewährt.

## Die drei wichtigsten Schritte der Lidhygiene:



1. Wärme



2. Lidmassage



3. Lidreinigung

# DIE LIDHYGIENE-PRODUKTE VON THÉA

## Die Basis gesunder Augen

Diese speziell für die tägliche Reinigung der Augenlider, Lidränder und Wimpern entwickelten Produkte lösen und entfernen sanft Sekrete, Verkrustungen, Schuppen, Pollen und Make-up. Sie sind unkonserviert, frei von Duftstoffen und Parabenen sowie sehr gut verträglich. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht notwendig.

Die Lidhygiene-Produkte Blephasol® Duo, Blephaclean® und Blephagel® Duo sind nicht fettend und hinterlassen keine Rückstände.



(KOSMETIKUM)

inkl. 100 Reinigungstücher



(MEDIZINPRODUKT)

Auch für Kinder ab 3 Monaten

## Blephasol® Duo

Die sanfte Lotion in der ergiebigen 100 ml-Flasche.

## Blephaclean®

Die sterilen, gebrauchsfertigen Kompressen (20 Stück) mit einer mizellenhaltigen Lotion getränkt. Auch für Kinder ab 3 Monaten.

## Blephagel® Duo

Das sterile, erfrischende Gel in der praktischen Pump-Tube (30 g).

## Blephasteam®-Wärmebrille

Die innovative Kombinationstherapie aus Wärme und Feuchtigkeit verflüssigt verdickte Sekrete, löst Sekretstau und befeuchtet die Augenoberfläche.



(KOSMETIKUM)

inkl. 100 Reinigungstücher



(MEDIZINPRODUKT)

Müde, gereizte  
oder trockene  
Augen?

# Thealoz® Duo

NATÜRLICHE TREHALOSE UND HYALURONAT



Schützt und regeneriert  
mit der Zweifach-Formel

- ✓ Lindert schnell und langanhaltend
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Einfache Handhabung

ERHÄLTlich IN  
IHRER APOTHEKE



UNKONSERVIERT, HYPOTON UND PHOSPHATFREI

**Thea Pharma GmbH** · Schillerstraße 3 · D-10625 Berlin  
Fon: (030) 31 51 898-0 · Fax: (030) 31 51 898-29  
info@theapharma.de · www.theapharma.de

**Thea**  
PHARMA  
Moteur d'innovation