

Erste Hilfe bei Bindehautentzündung & Co:

Wenn Entzündungen ins Auge gehen ...

Bindehautentzündungen bescheren den Augenärzten im Frühjahr und Herbst volle Wartezimmer. Wie sich diese Erkrankung von Trockenen Augen, Augengrippe oder -herpes unterscheidet und was in diesen Fällen wirklich hilft, erfahren Sie hier.

Meist genügt dem Augenarzt ein (Augen-)Blick für eine erste Diagnose: „Rote, tränende Augen sind in den meisten Fällen ein deutlicher Hinweis auf eine Bindehautentzündung“, erklärt Dr. Amir-M. Parasta, Ärztlicher Leiter vom „augenzentrum“ in München. Zeigt sich in den Augenwinkeln eine starke Sekretabsonderung, so ist der Befund ziemlich eindeutig. „Zudem klagen Betroffene häufig über ein Fremdkörpergefühl sowie ein Brennen und Jucken im Auge“, beschreibt der Experte die gängigen Symptome. Nicht selten sind auch Hornhaut oder Augenlider von der Entzündung in Mitleidenschaft gezogen.

Verursacht wird diese hochansteckende Erkrankung durch Bakterien oder – weitaus häufiger – durch Viren. Da die Betroffenen ihre juckenden Augen oft reiben, verteilen sie automatisch die Keime auf Gegenstände – und infizieren so schnell ihre Mitmenschen. Aber auch äußere Reize wie Zugluft oder UV-Licht können Grund der Erkrankung sein. Sind Pollen, Staub oder etwa Tierhaare der Auslöser, so spricht der Mediziner von einer allergischen Bindehautentzündung. Aufgrund des engen Kontakts zu Spielkameraden und Eltern sind Kinder am häufigsten betroffen. Aber auch Erwachsene leiden oft unter der verbreitetsten Augenerkrankung in Deutschland.



Schon ein erster Blick ins Auge lässt den Augenarzt meist eine Diagnose stellen

Im Zweifelsfall zum Facharzt

Häufig sind Bindehautreizungen durch Trockenheit bedingt und werden nach Anwendung von befeuchtenden Augentropfen schnell besser. Hält aber die Reizung länger an, sollte ein Augenarzt aufgesucht werden. „Wichtig ist, dass der Augenarzt eine Infektion mit Bakterien oder Viren ausschließt. Im Verdachtsfall verschreibt er Augentropfen und Salben gegen den Krankheitserreger und zur Beruhigung des Auges“, so Dr. Parasta. Kommen neben den typischen Beschwerden auch Schmerzen hinzu oder verschlechtert sich die Sehkraft, so ist umgehend ärztliche Hilfe erforderlich. Möglicherweise verbergen sich hinter den vermutlich harmlosen Symptomen ernsthafte Erkrankungen, die es auszuschließen gilt (beispielsweise Grüner Star, Entzündungen der Regenbogenhaut oder etwa Hornhautverletzungen). Vor allem bei Trägern von Kontaktlinsen ist es zudem möglich, dass die Entzündung auf die Hornhaut übergreift und Narben hinterlässt. „Weltweit verursa-

chen Infektionen durch Kontaktlinsen mehr Augenschäden als alle Augenoperationen zusammen genommen. Kontaktlinsenträger sind ferner anfälliger für Augenentzündungen. Daher ist gerade bei ihnen das Einhalten der Hygiene so wichtig“, rät Dr. Parasta. Ein grundsätzlicher Tipp: Kontaktlinsen sollten nie mit ungewaschenen Händen oder Leitungswasser in Kontakt kommen.

Wenn Trockene Augen nerven

In manchen Fällen sind Trockene Augen die Ursache einer Bindehautentzündung. Auch in diesem Fall äußert sich die Erkrankung durch rote, brennende Augen. Vor allem betroffen sind Menschen, die viel am Computer arbeiten. Auch Senioren „trifft“ es oft, da bei ihnen die Tränenproduktion mit den Jahren erheblich abnimmt. Im Allgemeinen leiden Frauen weitaus häufiger an dieser Erkrankung als Männer. Schuld daran trägt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Es kann die Tränenproduktion stark beeinflussen.

Bei Trockenen Augen können spezielle Augengele oder -tropfen helfen – sogenannte künstliche Tränen

Neben bewährten praktischen Maßnahmen (wie etwa häufigem Blinzeln bei der Bildschirmarbeit, hoher Luftfeuchtigkeit in Räumen sowie ausreichendem Trinken) können auch Augengele und -tropfen (sogenannte künstliche Tränen) aus der Apotheke helfen. Außerdem gibt es mit der IPL-Methode (Lichtpuls-Therapie) eine neuartige Behandlungsmöglichkeit. Diese ist besonders geeignet bei Lidranddrüsen-Funktionsstörungen (Meibom-Dysfunktion), die häufigste Ursache für Trockene Augen. Denn durch diese Fehlfunktion fehlt der ölig-fettige Anteil des Tränenfilms und dieser wird instabil. „Die IPL-Therapie kann durch ihre Tiefenwärme diese Drüsen wieder reaktivieren und das Gefäßnetz der Haut positiv verändern“, erklärt Dr. Parasta. Das Ergebnis: Die Entzündungsmediatoren der Haut nehmen ab, die Augen-Bindehaut „beruhigt sich“ wieder. Für eine wirkungsvolle Therapie sind in der Regel drei bis vier zehnminütige Sitzungen im Abstand von zwei Wochen sinnvoll.



Dass Herpes nicht nur an den Lippen, sondern auch im Auge ausbrechen kann, ist den wenigsten bekannt. Auch diese Erkrankung äußert sich primär durch rote Augen. Verursacht wird sie in den meisten Fällen durch Übertragung der Erreger vom Mund- auf den Augenbereich.

Wichtig ist auch bei Augen-Herpes eine fachärztliche Behandlung, um ein Vordringen der Infektion in tiefere Schichten im Auge zu vermeiden. Dies könnte anderenfalls zu schweren Schäden wie Hornhauttrübungen, Netzhautentzündungen und sogar – im Extremfall – zur Erblindung führen. Salben oder Augentropfen sowie eine gründliche Hygiene helfen bei der Virus-Unterdrückung. Wer einmal betroffen war, der sollte seine Immunabwehr durch viel Bewegung an der frischen Luft – auch an trüben Tagen – stärken. Auch ausreichende Ruhephasen können einen erneuten Herpesausbruch frühzeitig verhindern.

Andreas Brenneke

Vorsicht Augengrippe und -herpes

In seltenen Fällen weisen rote Augen auch auf eine Augengrippe hin. „Diese Erkrankung ist weitaus aggressiver als eine Bindehautentzündung“, betont der Münchner Augenarzt. Typische Beschwerden sind juckende, tränende Augen sowie eben eine geschwollene Bindehaut.

Für die Übertragung der hochansteckenden Augengrippe sind Adenoviren verantwortlich. Diese lauern auf Geldscheinen, Türklinken sowie anderen Gegenständen und verursachen auch Durchfall-Erkrankungen oder Atemwegsinfektionen. Wie alle Viren lassen sich auch diese Erreger nicht durch Antibiotika bekämpfen. Linderung bringen können aber auch hier Augentropfen oder -salben. Wichtig ist eine augenärztliche Kontrolle, da unter anderem Hornhauttrübungen eine mögliche Folge sein können. Den besten Schutz vor Ansteckung bieten auch hier häufiges Händewaschen und gründliche Hygiene durch Desinfektionsmittel aus der Apotheke. Außerdem raten Experten dazu, sich möglichst nicht in die Augen zu fassen.

Drei Fragen zum Thema Bindehaut an den Experten Dr. Amir-M. Parasta, Ärztlicher Leiter vom „augen- zentrum“ in München

Welche Aufgabe hat die Bindehaut?

Die Bindehaut ist eine Schleimhautschicht, die über dem äußeren Augapfel sowie den inneren Augenlidern verläuft. Sie produziert einen Teil des Tränenfilms und schützt das Auge vor Schmutz und Krankheitserregern.



Ist eine Kamille-Behandlung bei Bindehautentzündungen ratsam?

Teebehandlungen mit Kamille oder anderen Kräutern können schwere allergische Reaktionen auslösen und im Zweifel neue Keime ins Auge bringen. Extrakte aus der Augentrost-Pflanze (Euphrasia, Apotheke) können jedoch in Form von sterilen Augentropfen Linderung bringen.

Kann ich einer Bindehautentzündung vorbeugen?

Ist jemand im familiären Umfeld betroffen, so sollte man seine Hygienemaßnahmen optimieren. Das bedeutet, sich beispielsweise oft die Hände mit Seife zu waschen, Einweghandtücher zu benutzen und möglichst nicht in die Augen zu greifen. Vermeiden Sie Zugluft oder staubige Räume. Kontaktlinsenträgern mit häufigen Augenentzündungen würde ich empfehlen, öfter eine Brille zu tragen oder eine Dauerkorrektur der Fehlsichtigkeit zu erwägen.