



## Warum wir uns die Augen reiben: Schlafmangel, Blickmonotonie, trockene Luft

Von *jprautz*

Erstellt am 12 Jan 2012 - 09:18

DÜSSELDORF 12.01.2011 – „Elf Feinde hat das Auge: zehn Finger und ein Tuch“, behauptet ein Bonmot unter Augenärzten. Denn wenn man sich die Augen reibt und die Finger dabei die Augenoberfläche berühren, können Keime ins Auge gelangen. Doch weshalb reiben wir uns überhaupt die Augen?

Oft passiert es, wenn wir müde sind: Wir reiben uns die Augen. Prof. Dr. med. Gerd Geerling vom Ressort „Trockenes Auge“ im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands erläutert: „Wenn wir müde sind, gehen viele Aktivitäten des Körpers zurück. Auch die Tränendrüse produziert dann weniger Flüssigkeit. Die Folge ist, dass der schützende Tränenfilm auf der Hornhaut zu dünn wird und aufreißt. Und wenn die Augen trocken werden, fangen sie an zu jucken.“ Das Augenreiben bringt aber keine wirkliche Besserung – gegen Müdigkeit hilft nur der Schlaf, trockenen Augen kann dagegen ein Spaziergang an der frischen Luft Linderung bringen.

### Trockene Luft und Computerarbeit

„Müde Augen“ können auch die Folge einer Blickmonotonie sein, wie sie bei konzentrierter Arbeit am Computer, beim Fernsehen oder beim Autofahren auftritt. „Wer beständig auf den Bildschirm schaut, dessen Lidschlagfrequenz sinkt. Und auch dann steigt die Gefahr, dass die Augenoberfläche austrocknet“, ergänzt Prof. Geerling. Trockene Luft etwa in geheizten Räumen kann die Beschwerden noch zusätzlich verstärken. Sich beständig die Augen zu reiben, ist keine Lösung für trockene Augen – im Gegenteil: Geraten dabei Keime ins Auge kann sich die ohnehin schon gereizte Augenoberfläche erst recht entzünden.

### Ersatz für fehlende Tränen

Mit künstlicher Tränenflüssigkeit lassen sich die Beschwerden in den meisten Fällen gut beheben. Dabei ist es sinnvoll, das „Trockene Auge“ zunächst vom Augenarzt abklären zu lassen. Er kann feststellen, ob das Problem auf zu geringe Tränenproduktion zurückgeht oder ob die Tränenflüssigkeit möglicherweise aufgrund einer Störung der Zusammensetzung des Tränenfilms zu schnell verdunstet. Die augenmedizinische Forschung hat in jüngster Zeit viel über die komplexe Struktur des Tränenfilms erfahren und es gibt unterschiedliche Präparate und Strategien um die verschiedenen Formen des Trockenen Auges in den Griff zu bekommen.

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de/presse](http://www.augeninfo.de/presse) [1]

Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,

Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,

[presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de) [2], [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



## Warum wir uns die Augen reiben: Schlafmangel, Blickmonotonie, trockene Luft

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:37):** <http://www.medkom24.eu/node/15658>

### Links:

[1] <http://www.augeninfo.de/presse>

[2] <mailto:presse@augeninfo.de>

[3] <http://www.augeninfo.de>