

## Buch-Tipp



### Lisa und Max: Der Christkindbesuch

Lisa und Max, die Zwillinge, wohnen im kleinen Land Liechtenstein. Bald ist Weihnachten und alle Kinder freuen sich darauf. Nur die kleine Moni ist traurig. Denn sie hat einen grossen Wunsch, von dem alle sagen, er sei unerfüllbar. Doch dann haben Lisa und Max eine Idee. Am Ende ist nicht nur Moni glücklich, sondern den Zwillingen gelingt auch noch ein kleines Weihnachtswunder.



### Geführt von einem inneren Stern

Elmar Simma plädiert mit seinem schön gestalteten

Geschenkbüchlein dafür, in der Finsternis so mancher Sorgen und Probleme Ausschau zu halten nach einem Stern, der im Innersten leuchtet und einen führt, um etwas vom grossen Weihnachtswunder zu erahnen. Seine rund 40 sorgfältig ausgewählten und liebevoll gestalteten Impulse vom 1. Dezember bis zum 6. Januar sollen dabei helfen, das ganz persönliche Weihnachtsfest zu finden und zu feiern. Die guten Gedanken und Geschichten dieses Buches begleiten und stimmen ein, üben Achtsamkeit und Gelassenheit abseits der übervollen und überlauten Weihnachtsmaschinerie. Elmar Simma ist Priester und langjähriger Caritas-Seelsorger der Diözese Feldkirch und unterrichtete an verschiedenen pädagogischen Einrichtungen. Er hält zahlreiche Vorträge und ist Autor mehrerer Bücher.



Zur Linderung von trockenen Augen gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Augentropfen.

# Trockene Augen und was man dagegen tun kann

Gerötete Augen, Schmerzen bei Luftzug und das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben: **Diese Beschwerden treten im Winter vermehrt auf. Wie umgehen mit den trockenen Augen?**



**Philipp Meier**  
Federer Augenoptik  
Buchs  
Tel. 081 750 05 40  
pm@federerbuchs.ch  
www.federerbuchs.ch

**D**ie Symptome der trockenen Augen sind unterschiedlich: Angeschwollene Lider, brennende oder kratzende Augen, Schleimabsonderungen, Schmerzen bei Luftzug, schwankende Sehqualität, und immer wieder fühlt es sich an, als habe man einen Fremdkörper im Auge. Was ist da passiert? Die Augen produzieren zu wenig Tränenflüssigkeit, die Zusammensetzung des Tränenfilms hat sich verändert oder man blinzelt einfach zu wenig häufig. Die Folge: Die Augen sind nicht ausreichend benetzt. Erst dann bemerkt man, welche wichtigen Funktionen die Tränenflüssigkeit erfüllt. Sie transportiert Staub und Schmutzpartikel ab und sie hilft, dass wir gesund bleiben, denn die Inhaltsstoffe der Tränenflüssigkeit können Krankheitserreger abwehren. Darüber hinaus versorgt der Tränenfilm die Hornhaut der Augen mit verschiedenen Nährstoffen, Sauerstoff und

Salzen. Kein Wunder, dass wir uns mit trockenen Augen unwohl fühlen.

## Die Ursachen

Die Ursachen dieser Veränderung sind vielfältig. Weibliche Hormone erhöhen das Risiko der trockenen Augen, weshalb Frauen häufiger als Männer betroffen sind. Und je älter wir werden, desto weniger Tränenflüssigkeit produziert unser Körper. Manchmal sind auch Krankheiten die Auslöser des trockenen Auges: Hauterkrankungen, Rheuma, Diabetes oder Immunstörungen etwa. Und schliesslich können auch Medikamente wie Beta-Blocker, Psychopharmaka oder Schlafmittel trockene Augen hervorrufen.

Nicht selten hat auch unsere Umgebung, unser Arbeitsplatz wie Büro oder trockene Räume sowie unser grundsätzliches «Lidschlag-Verhalten» negativen Einfluss auf den Tränenfilm.

## Die Behandlung

Zur Linderung von trockenen Augen gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Augentropfen. Dabei reagiert nicht jede Person auf alle Augentropfen gleich gut. Auch verstopfte Talgdrüsen am Lidrand können eine

Ursache für trockene Augen sein. Durch regelmässige Lidrandmassage und nachträglicher Reinigung werden die verstopften Drüsen von feststehendem Talg befreit und die Tränenzusammensetzung verbessert.

Wenn das trockene Auge besonders ausgeprägt ist und es nicht behandelt wird, riskiert man eine Augenentzündung oder langfristig eine Trübung der Hornhaut.

Eine Tränenanalyse beim Augenoptiker oder Augenarzt mit entsprechender Empfehlung von Augentropfen oder Lidpflege führt zu einer möglichst effektiven und optimalen Behandlung.

## 6 Tipps: So beugt man dem trockenen Auge vor

- Regelmässig lüften
- Bewegung an der frischen Luft
- Ausreichend trinken
- Im Auto das Gebläse nicht direkt aufs Gesicht richten
- Bei konzentrierter Bildschirmarbeit bewusst immer wieder blinzeln
- Tabakrauch meiden