I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 0 3 . 0 9 . 2 0 2 0

Gleitwirbel – Was lindert die Schmerzen?

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen. Eine Ursache können sogenannte Gleitwirbel sein. Sie verursachen starke Rückenschmerzen bis hin zu Lähmungserscheinungen. Nicht immer lassen sich die Beschwerden mit Schmerztherapie und Krankengymnastik in den Griff bekommen.

Schmerzen beim Aufstehen, Taubheitsgefühle beim Laufen - ein Gleitwirbel kann vielfältige Symptome machen. Gleitwirbel sind Rückenwirbel, die aus ihrer vorgesehenen Position gleiten und so auf Bandscheibe und Nerven drücken können. Meist ist ein Wirbelkörper der Lendenwirbelsäule betroffen. „Einen Gleitwirbel sehen wir recht häufig in der Klinik. Er kann angeboren sein, durch Unfälle oder Verschleiß entstehen“, erklärt Wirbelsäulenspezialist und Studiogast Dr. Patrick Strube von den Waldkliniken in Eisenberg. Betroffen sein können also sowohl junge als auch ältere Menschen. Im Anfangsstadium helfen Schmerzmittel, Physio- und Bewegungstherapie.

Extreme Muskelverspannungen

Starke Rückenmuskeln wirken wie ein natürliches Korsett. Das ist auch wichtig bei der hochkomplexen Struktur der Wirbelsäule mit 24 Wirbeln, 23 Bandscheiben, zahlreichen Muskeln und Bändern. Ein anfälliges System, das permanent bewegt werden muss, in schmerzhaften wie in schmerzfreien Zeiten. Doch wie bei einem schlecht gespannten Zelt beim Camping, bringt ein Gleitwirbel das Gleichgewicht der Muskulatur durcheinander. Durch die Wanderung des Wirbels kommt es zu erhöhter Spannung der Muskulatur und Faszien. Ein Problem, das oft nur in enger Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten gelöst werden kann. Er kann die verkürzte Muskulatur mit geübten Handgriffen lockern und dem Patienten Übungen an die Hand geben, selbst etwas gegen das Problem zu tun.

Mit heißen Nadeln gegen die Schmerzen

Bleiben Bewegungstherapie und Schmerzmittel erfolglos, kann ein kleiner Eingriff Linderung bringen, die sogenannte Hochfrequenz-Denervation. Dabei werden die Nervenwurzeln an den kleinen Enden der Wirbelgelenke mit heißen Nadeln und Strom verödet. Ein Trick gegen den Schmerz. Denn die schmerzleitenden Nerven werden durch die Hitze von zirka 80 Grad ausgeschaltet. So können sie die Schmerzsignale nicht mehr an das zentrale Nervensystem weiterleiten. „Wir führen den Eingriff bei Patienten mit Arthrose-bedingten Rückenschmerzen durch und auch bei einigen Formen des Gleitwirbels“, sagt Orthopäde Dr. Patrick Strube. Bei dem Eingriff liegt der Patient auf dem Bauch auf dem Röntgentisch, er muss den gesamten Eingriff über wach bleiben. Denn der Strom darf auf keinen Fall in die Beine ziehen, eine dauerhafte Schädigung des Nervs könnte die Folge sein. Nach dem Eingriff hat der Patient meist dauerhaft weniger Schmerzen. Sollten die Beschwerden nach ein bis zwei Jahren erneut auftreten, kann die Behandlung wiederholt werden.

Operation - wenn Lähmungen drohen

Doch nicht immer reichen konservative oder minimalinvasive Therapien auf Dauer aus. OP-Pflicht besteht zum Beispiel dann, wenn ein Patient neurologische Ausfälle und Lähmungserscheinungen in den Beinen hat. Mit unterschiedlichen Schraubensystemen und künstlichen Bandscheiben können die Wirbel dann versteift und der Patient von seinen Schmerzen erlöst werden.

Der Fall: Gleitwirbel-OP mit 44 Jahren

Rebekka Kazantzis hat seit zwei Jahren starke Rückenschmerzen. Ohne Schmerzmittel geht nichts mehr. Länger Stehen oder Laufen waren zuletzt gar nicht mehr möglich. Die Ursache: ein Gleitwirbel im Lendenwirbelbereich. Dieser hat sich verschoben und quetscht die darunterliegende Bandscheibe und die Nerven. Die Folge: beim Fahrradfahren oder Schwimmen sind die Beine der 44-Jährigen aus Weißenfels wie gelähmt.

Eine Operation ist in diesem Zustand der letzte Ausweg. Chirurg Dr. Patrick Strube entfernt dabei die kaputte Bandscheibe und legt die gequetschte Nervenwurzel frei: „Das ist das entscheidende, damit die Patientin keine Beinschmerzen hat", so der Wirbelsäulenspezialist von den Waldkliniken Eisenberg. An die Stelle der kaputten Bandscheibe kommt ein Platzhalter mit Titan. Zudem wird der Gleitwirbel mit vier Titanschrauben und Stäben an seine ursprüngliche Position gezogen und fixiert. Theoretisch könnten diese nach zirka zwei Jahren, wenn die Wirbelsäule in ihrer neuen Position komplett zusammengewachsen ist, wieder entfernt werden. „Die meisten Patienten, lassen die Schrauben drin, weil sie die gar nicht spüren", so Dr. Strube.

Nach der Operation dauert es ungefähr ein viertel Jahr, bis sich die Patienten an die neue Situation gewöhnt haben. „Häufig ist es so, dass durch einen Gleitwirbel die Hüftbeugemuskulatur stark verkürzt ist. Es braucht Zeit, bis sich der Körper an das veränderte Profil der Wirbelsäule gewöhnt hat", so Dr. Strube. Physiotherapie und bei Bedarf auch eine Reha helfen, wieder richtig auf die Beine zu kommen.

Rebekka Kazantzis ist zwei Wochen nach der OP optimistisch: „Schmerzfrei bin ich noch nicht ganz, aber ich habe schon eine ganz andere Körperhaltung entwickelt. Ich schaue positiv in die Zukunft. Ich möchte wieder Fahrrad fahren und Schwimmen gehen, vielleicht entdecke ich neue Dinge, die vorher nicht möglich waren. Darauf freue ich mich."

Alltagstipp: Rückentraining im Türrahmen

In Schrittstellung in einen Türrahmen stellen. Die Handflächen auf den Rahmen legen und nach außen drücken. Spannung in Bauch, Rücken und Gesäß aufbauen und rund zehn Sekunden halten. Sie können die Übung variieren, indem Sie die Hände hüfthoch, brusthoch und schulterhoch in den Rahmen stützen. – Ein kleines Rückentraining für zwischendurch.

Alte Getreidesorten neu entdeckt

Getreide zählt zu unseren wichtigsten Lebensmitteln. Viele kennen Weizen oder Roggen. Doch die Vielfalt der Getreidesorten ist weitaus größer als man denkt. Und einige uralte Sorten sind bei Unverträglichkeiten besser verträglich als moderne Sorten.

Kennen Sie Teff? Diese Hirseart gilt als das kleinste Getreide der Welt. 150 Teffkörner entsprechen in etwa der Größe eines modernen Weizenkorns. Es wird vor allem in Ostafrika angebaut, ist aber vereinzelt auch in deutschen Supermärkten erhältlich. Doch es braucht hierzulande eigentlich gar keine exotischen Getreidesorten, denn die Vielfalt der heimischen Getreidesorten ist größer als mancher vermutet.

Weizen: der Marktführer

Weizen ist die bekannteste sowie meist gekaufte Getreidesorte in Deutschland. Das Getreide füllt etwa ein Drittel der Anbaufläche auf deutschen Feldern. Weizen enthält einen hohen Anteil an Gluten und hat dadurch sehr gute Backeigenschaften. Denn das Klebereiweiß sorgt dafür, dass Mehl nach der Zugabe von Wasser einen elastischen Teig bilden kann. Manche Menschen vertragen jedoch Gluten nur schlecht oder gar nicht.

Gelbweizen: eine seltene alte Sorte
Weizen ist nicht gleich Weizen, es gibt hunderte verschiedene Sorten. Gelbweizen ist eine seltene alte Sorte, die beispielsweise im Leipziger Süden gut wächst. Das Mehl ist von Natur aus leicht gelblich. Diese Farbe entsteht durch die reichlich enthaltenen Carotinoide. Gelbweizen verleiht Backwaren eine appetitliche Farbe ohne zusätzliche Farbstoffe.

Nackthafer: das praktische Kraftpaket
Hafer ist überaus gesund und im Vergleich zu anderen Getreidesorten ein absolutes Kraftpaket an Nähr- und Ballaststoffen. Er enthält zudem recht viel pflanzliches Eisen, was gut für die Blutbildung ist. Die Sorte „Nackthafer" ist nahezu spelzenfrei und daher auch des Müllers Liebling, weil er sich bei der Verarbeitung einen Arbeitsgang – das Entspelzen - spart.

Champagnerroggen: der Grünkörnige
Diese alte Getreidesorte wurde im 19. Jahrhundert aus der Champagne in Frankreich eingeführt, daher der Name. Champagnerroggen kann bis zu zwei Meter hoch werden und hat längliche, grüne Körner. Die Sorte ist sehr robust und winterfest. Sie wird gern im Bioanbau verwendet.

Dinkel: die nussige Alternative
Dinkel ist eine Urform des Weizens. Er verlor jedoch Anfang des 20. Jahrhunderts an Bedeutung, da er nicht so hohe Erträge wie moderner Weizen bringt und schwieriger zu verarbeiten ist. Dafür enthält er mehr Eiweiß und Mineralstoffe und ist heute aufgrund seines nussigen Geschmacks vor allem in Biobäckereien beliebt. Patienten mit Zöliakie sollten Dinkel meiden, da er ebenso wie Weizen glutenhaltig ist.

Emmer: das Urgetreide
Emmer wird erst seit wenigen Jahren wieder angebaut, da er ähnlich wie Dinkel nicht so hohe Erträge bringt. Er wächst zudem deutlich höher als moderne Getreidesorten, was ihn anfällig für Wind und Regen macht. Dass in Emmer enthaltene Gluten hat eine andere Zusammensetzung als im Weizen und wird daher unter Umständen von Gluten-sensitiven Menschen besser vertragen.

Zölikakie, Glutenunverträglichkeit & Weizenallergie

Drei verschiedene Erkrankungen können bei dem Verzehr von einzelnen Getreidesorten Probleme bereiten. Patienten mit einer Weizenallergie können von Weizenprodukten Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen und Atemnot bekommen. Sie reagieren auf bestimmte Proteine im Weizen. Bei einer Glutenunverträglichkeit reagieren Patienten auf das im Weizen enthaltene Gluten. Manche vertragen aber alte Weizensorten wie Gelbweizen beispielsweise, da alte Sorten im Vergleich zu hochmodernen Sorten eine andere Zusammensetzung haben.

Patienten mit Zöliakie dagegen vertragen gar kein Gluten. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Bereits kleinste Mengen Gluten in Lebensmitteln führen dazu, dass der Körper Antikörper bildet, die unter anderem die Darmschleimhaut angreifen und zu einer chronischen Entzündung im Darm führen. Laut der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft tritt die Erkrankung in zwei Lebensspannen häufiger erstmals auf: zwischen dem 1. und dem 8. Lebensjahr und dem 20. und 50. Lebensjahr. Bei Verdacht auf die Erkrankung sollten vor einer Ernährungsumstellung zunächst Antikörper aus dem Blut bestimmt werden. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Zöliakie-Betroffene müssen sich ihr Leben lang streng glutenfrei ernähren.

Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die von Natur aus kein Gluten enthalten. Neben allen Gemüsesorten und Hülsenfrüchten sind das Getreidearten wie Amaranth, Quinoa, Hirse sowie Buchweizen. Auch Teff, das kleinste Getreide der Welt ist glutenfrei. Das wachsende Angebot an glutenfreien Backwaren im Supermarkt macht es heute einfacher für die Betroffenen als noch vor einigen Jahren.

Mehl mahlen – ein Handwerk mit Tradition

Einmal jährlich laden über 900 Mühlen in ganz Deutschland zum Mühlentag ein. Besucher können traditionelles Handwerk bestaunen – nur nicht dieses Jahr. Der Mühlentag fiel aus und das war nicht die einzige Folge des Coronavirus, wie Hauptsache Gesund in der sächsischen Rolle Mühle erfahren hat.

Ganz idyllisch liegt die Rolle Mühle an der Zschopau im sächsischen Waldkirchen. Schon seit über 160 Jahren wird hier Mehl gemahlen. Familie Rolle betreibt in der sechsten Generation das Müllerhandwerk. In der Firmenchronik steht, dass die Mühle schon so manche Krise überstand. Ein Großfeuer 1923 beispielsweise. Und vielleicht wird auch das Jahr 2020 mit dem Coronavirus einen Eintrag finden. Denn die Begleitumstände stellten die Müller vor ganz neue Herausforderungen.

Aufgrund des Lockdowns änderte sich plötzlich von einem Tag auf den anderen die Nachfrage. Großabnehmer bestellten weniger, Einzelverbraucher kauften plötzlich mehr. „Unser kompletter Jahresvorrat an Klein-Verpackungen war schon im Frühjahr ausverkauft. Nachschub von den Papier-Herstellern gab es nicht, denn die waren wegen Corona auf Kurzarbeit“, erinnert sich Anne Rolle-Baldauf. Genug Mehl war also da, aber kein passendes Verpackungsmaterial. Und so ging es vielen Mühlen deutschlandweit, leere Mehlregale im Supermarkt waren die Folge. Auch Hefe war vielfach ausverkauft und selbst für eine große Mühle wie die Rolle Mühle nicht zu bekommen. Erst im Spätsommer kam die lang erhoffte Lieferung Trockenhefe für die Backmischungen der Mühle.

Jetzt im Herbst läuft alles wieder seinen gewohnten Gang, es ist Erntezeit. Müller Thomas Rolle holt das Getreide frisch vom Bauern, um es im Mühlen-eigenen Labor untersuchen zu lassen. Hier wird entschieden, ob es ins Sortiment der Mühle passt. „Ich schau mir die Farbe an und die Form. Ich schaue auch nach, wie viel Unkraut oder anderer Besatz dabei ist. Daraus kann man schließen, wie gesund das Getreide ist“, erklärt der Müller. Schließlich werden im Labor noch Qualitätsmerkmale wie beispielsweise der Proteingehalt gemessen.

Werden die Körner für gut befunden, durchlaufen sie zigmal die sogenannten Walzenstühle. Diese vermahlen das Korn zu Mehl. Zigmal durchlaufen die zerkleinerten Körner den Mahlprozess, je nachdem ob gröberes Vollkornmehl oder feines, weißes Auszugsmehl hergestellt werden soll. Anne Rolle-Baldauf hat dabei das Mehl immer im Blick: „Müllerei ist noch Handwerk. Ich schaue, ob sich ein fremdes Korn eingeschlichen hat, nach Unkrautsamen und so weiter“.

Rund 40 Tonnen Mehl stellt die Mühle pro Tag her, die Hälfte davon in Bioqualität, seit 1993. „Damals wusste noch keiner was Bio ist. Wir haben hier Pionierarbeit geleistet, darauf sind wir stolz“, sagt Anne Rolle-Baldauf. Die Mühle wird heute angetrieben mit Wasserkraft und Solarenergie. Das Getreide wird vornehmlich aus der sächsischen Umgebung bezogen. Nachhaltig für Mensch und Umwelt.

Rezept für Hefezopf

In der hauseigenen Backstube der Rolle Mühle wird täglich getestet, wie gut sich mit dem frisch gemahlenen Mehl backen lässt. Diesen Brotzopf hat Anne Rolle-Baldauf extra für Hauptsache Gesund gebacken:

Zutaten:
300 g Gelbweizenmehl 550
50 g Zucker
50 g weiche Butter
5 g Salz
20 g Hefe
125 – 150 ml handwarme Milch
etwas abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:
Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe mit etwas Milch anrühren. Zusammen mit den restlichen Zutaten zum Mehl geben. Alles zu einem glatten, mittelfesten Teig kneten. Zugedeckt zu doppelter Größe gehen lassen (ca. 45 Minuten).
Den Teig aus der Schüssel nehmen, durchkneten und in drei Stücke teilen. Die Teigstücke zu drei gleich langen Strängen ausrollen, nochmal abdecken und 10 Minuten entspannen lassen und dann auf die gewünschte Länge weiter rollen (ca. 30 cm).

Kreuzweise in der Mitte übereinander legen und von der Mitte aus einen Zopf flechten. Die Enden leicht mit Wasser bestreichen und vorsichtig etwas zusammen drücken.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt 20 min gehen lassen. Die Oberfläche des Zopfes mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei Umluft 170°C rund 30 bis 35 Minuten backen.

Mehltypen

Egal ob Weizen, Roggen oder Dinkel – es gibt nicht nur unterschiedliche Getreidesorten, sondern auch unterschiedliche Mehltypen, die man aus diesen Sorten gewinnen kann. Das sind im Einzelnen:

Weizenmehl: 405, 550, 812, 1050, 1600 und 1700
Roggenmehl: 815, 997, 1150, 1370, 1740 und 1800
Dinkelmehl: 630, 812 und 1050

Doch was bedeutet das? Der Begriff „Mehltype“ ist ein Fachbegriff der Müller und Bäcker und bezeichnet den Mineralstoffgehalt des Mehls. Weizenmehl mit der niedrigen Typenbezeichnung 405 beispielsweise enthält etwa 405 mg Mineralstoffe je 100 g Mehl. Mehl vom Type 1050 enthält 1050 mg. Je höher also die Typennummer, umso höher auch der Mineralstoffgehalt des Mehls. Und warum sind die Nummern bei den unterschiedlichen Mehlsorten nicht gleich? Ganz einfach. Weil der zu Grunde liegende Mineralstoffgehalt der Mehle unterschiedlich ist. Dinkel und Roggen haben einen von Natur aus höheren Mineralstoffgehalt als Weizen, auch das erkennt man an den Typenkennzeichnungen.

Tipp: Wer in Backrezepten helles Mehl durch dunkles beziehungsweise Vollkornmehl ersetzen möchte, sollte 10 bis 15 Prozent mehr Flüssigkeit dazugeben.

Filmriss mit Folgen – trockene Augen

Die Verbreitung von Computerbildschirmen und Smartphones hat eine eher unbedeutende Erkrankung innerhalb weniger Jahrzehnte zu einem Massenphänomen werden lassen: Gerötete, juckende, geschwollene, brennende Augen. Eine Vielzahl unterschiedlicher Symptome weist darauf hin, dass die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt wird, dass sie zu trocken ist.

"Bildschirmnutzer blinzeln zu wenig", hatte eine praktizierende Augenärztin mir unlängst erklärt und ergänzt, dass sie nach fast jeder fünften Untersuchung die Diagnose 'trockene Augen' stellen müsse. Dabei sei es egal, ob die Betroffenen am PC arbeiten, sich mit ihrem Smartphone beschäftigen oder vor dem Fernseher sitzen würden. Entscheidend sei die gesamte Nutzungsdauer digitaler Medien, die sogenannte Bildschirmzeit. Untersuchungen darüber kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Die Zeitschrift "Psychology Today" spricht von 9,5 Stunden täglich, als durchschnittliche Dauer bei Erwachsenen in den U.S.A., gemessen im Jahr 2016. Aktuellere Studien in Deutschland beschäftigen sich vor allem mit Kindern und Jugendlichen. Auf Zahlen kommt es aber nicht so sehr an. Dass sich Menschen zunehmend mit Bildschirmen beschäftigen, im Büro, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Cafés oder auf Parkbänken, manchmal sogar beim Überqueren der Straße und ohne Zweifel auch zuhause und sogar im Bett, das sehen wir täglich, falls wir nicht selbst überall und permanent auf einen starren.

Das Blinzel - Experiment

Warum das Betrachten von Bildschirmen die Augen buchstäblich austrocknet, hat Hauptsache Gesund in einem bislang einzigartigen Experiment gezeigt. Die Teilnehmenden an diesem Versuch waren im Alter zwischen sieben und 49 Jahren. So konnte ermittelt werden, ob es etwa Unterschiede zwischen verschiedenen Generationen gibt. Alle Personen sollten sich konzentriert mit dem beschäftigen, was auf ihrem jeweiligen Bildschirm zu sehen war. Das konnte eine E-Mail sein, eine Internet-Suche, aber auch ein Computerspiel oder WhatsApp-Nachrichten. Eine fest installierte Kontrollkamera beobachtete die Augen der Teilnehmenden. Anhand der Aufzeichnungen konnte später gemessen werden, wie häufig die Probanden pro Minute mit den Augen blinzelten. Das Blinzeln ist ein unbewusster Vorgang. Damit er unbewusst blieb und das Ergebnis nicht verfälscht werden konnte, erfuhren die Teilnehmenden nicht, weshalb die Aufnahmen angefertigt wurden. Sie erhielten lediglich die Information, es handele sich um eine Studie. Die Ergebnisse waren beeindruckend.

Das „gierige“ Gehirn

Gesunde Augen produzieren permanent einen schützenden Tränenfilm, der durch regelmäßiges Blinzeln immer wieder gleichmäßig über die Hornhaut, die durchsichtige Außenhülle unseres Auges, verteilt wird. Damit das Auge ausreichend befeuchtet wird und der Tränenfilm nicht aufreißt, muss jeder Mensch etwa zehn bis fünfzehn Mal pro Minute blinzeln. Das sind 900 Mal pro Stunde, 14400 Mal pro Tag, wenn man acht Stunden Nachtschlaf abzieht. Oder umgerechnet alle vier bis sechs Sekunden. Je konzentrierter unsere Probanden auf ihre Bildschirme blickten, desto seltener war bei ihnen ein Lidschlag zu beobachten.

Statt fünfzehn Mal zwinkerte eine Probandin drei Mal pro Minute. Ein elfjähriger Junge brachte es fertig, teilweise nur ein einziges Mal pro Minute zu blinzeln. Im Schnitt waren es fünf bis zehn Mal weniger Lidbewegungen, als für die Gesunderhaltung der Augen nötig wären. Warum das so ist, haben Forscher der Universität Tokyo herausgefunden. Die Informationsdichte auf unseren Bildschirmen ist um ein Vielfaches höher, als beim Betrachten der natürlichen Umwelt. Um möglichst wenige Informationen zu verpassen, reduziert unser Gehirn den unwillkürlichen Reflex des Blinzelns drastisch. Es ist sozusagen "gierig" nach Informationen. Vielleicht werden die Gehirne nachfolgender Generationen besser in der Lage sein, sich auf die veränderten Anforderungen einzustellen. Vorerst müssen wir lernen, dem Austrocknen unserer Augen vorzubeugen.

Die Zwanziger - Regel

Nun kann man den Menschen heutzutage nicht sagen: "Nutzt weniger Bildschirme!" Das wäre ja lebensfremd. Wie löst man das Problem, fragen wir Dr. Nikolaus Luft. Er ist Augenarzt an der Universitätsklinik in München. Dort befindet sich eines der wenigen Kompetenzzentren Deutschlands, die das trockene Auge nicht nur behandeln, sondern auch nach neuen Therapiemöglichkeiten forschen: "Wir versuchen die Patienten darüber aufzuklären, dass man vieles selbst in der Hand hat. Wir empfehlen wirklich regelmäßige Pausen am Bildschirm zu machen. Da gibt es die sogenannte Zwanziger-Regel. Sie besagt: Alle zwanzig Minuten für mindestens zwanzig Sekunden eine aktive Bildschirmpause einlegen!" So eine Pause könne vieles bedeuten: Die Augen bewusst schließen. Den Blick aus dem Fenster in die Ferne schweifen lassen. Die Fenster aufmachen und frische Luft atmen oder gleich vor die Tür gehen. Um es noch einmal deutlich zu sagen: Pro Stunde solle die Bildschirmtätigkeit drei Mal unterbrochen werden. Wir alle können uns fragen, wie häufig wir das tatsächlich tun. Eine Pause sei allerdings nicht hilfreich, betont der Arzt, wenn sie zum Rauchen genutzt werde. Rauchen reize die Augenoberfläche, fördere somit Entzündungen und damit das trockene Auge. So beginne der Teufelskreis von neuem: "Wo immer es möglich ist, sollte man die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Im Winter kann man eine Schale mit Wasser auf die Heizung stellen. Außerdem ausreichend trinken! Nur wenn der Körper genügend Flüssigkeit bekommt, kann er auch genügend als Tränen wieder abgeben."

Lidrandhygiene

Besonders hilfreich sei die tägliche Pflege der Lidkanten. Etwa dort, wo auch die Wimpern sprießen, befinden sich Drüsen. Sie sondern eine ölige Flüssigkeit ab, die sich über die Augenoberfläche verteilt: "Unser Tränenfilm ist keine homogene Flüssigkeit, etwa wie Salzwasser. Er besteht aus drei verschiedenen Schichten.", erklärt der Münchner Augenarzt: „Direkt auf der Hornhaut des Auges liegt eine Schleimschicht. Darüber befindet sich die flüssige Komponente und auf der Oberfläche schwimmt ein Ölfilm. Der ist enorm wichtig, weil er die Verdunstung der Flüssigkeit darunter reduziert." Bei vielen Patienten mit trockenen Augen seien die inneren Lidkanten verklebt oder verkrustet, so dass das Öl nicht austreten könne. Dann verdunste die Tränenflüssigkeit zu rasch. Optimal sei, mit einem Wärme-Gelkissen oder einer Wärmebrille die Lider morgens für zehn bis fünfzehn Minuten zunächst zu erwärmen. So verflüssige sich das körpereigene Öl. Dann sanft in Richtung zu den Wimpern massieren, damit das Öl besser heraus komme. Anschließend mit einem sauberen Wattepad oder am besten mit einem speziellen Reinigungstuch die Lidkanten reinigen. In akuten Fällen solle man die ganze Behandlung morgens und abends wiederholen.

Florian Nitzinger wohnt im kleinen Ort Anger, im Berchtesgadener Land. Er hat eine kaufmännische Ausbildung und absolviert derzeit ein Studium der Immobilienwirtschaft. Seit seinem 20. Lebensjahr hat er heftig unter trockenen Augen zu leiden. Er hat sich einigen Therapien unterzogen und noch mehr Produkte zur Behandlung trockener Augen getestet. Auf einer übersichtlich gestalteten Website teilt er seine Erfahrungen. Er betont, dass er jedes beschriebene Produkt selbst bezahlt hat, von Herstellern keine Geschenke annehme und für seine Produktinformationen nicht bezahlt werde. https://www.fn-trockene-augen.de/

„Hauptsache Gesund"-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 10.09.2020: Magen, Knollen, Schmerz