HECHT
Sichtbar besser

Trockenes Auge – der korrekte Lidschlag

Trockene Augen

Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Problem, das das Tragen von Kontaktlinsen unangenehm machen kann. Diese Beschwerden entstehen, wenn die Augen nicht ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt werden oder die Qualität des Tränenfilms beeinträchtigt ist.
Insbesondere bei trockenen Augen ist die Wahl der richtigen Kontaktlinsen entscheidend, um einen guten Tragekomfort zu ermöglichen. Harte (formstabile) Kontaktlinsen entziehen dem Auge kaum Flüssigkeit und sind daher für Menschen mit trockenen Augen grundsätzlich besser geeignet als weiche Kontaktlinsen.

Ein wichtiger Aspekt im Umgang mit trockenen Augen ist der korrekte Lidschlag. Der Lidschlag spielt eine wesentliche Rolle beim Aufbau und der Verteilung des Tränenfilms. Während des Lidschlags wird die Tränenflüssigkeit gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt, was die Befeuchtung und den Schutz der Hornhaut sicherstellt. Ein unzureichender oder seltener Lidschlag, wie er beispielsweise bei intensiver Bildschirmarbeit vorkommt, kann zu einer ungleichmäßigen Verteilung des Tränenfilms und somit zu trockenen Augen führen.
Augentropfen können zusätzlich helfen, die Augen feucht zu halten und den Tragekomfort der Kontaktlinsen zu verbessern.

Trockene Augen und Kontaktlinsen müssen sich nicht gegenseitig ausschließen. Mit der Wahl geeigneter Kontaktlinsen und den genannten unterstützenden Maßnahmen können auch Menschen mit trockenen Augen den Komfort und die Vorteile von Kontaktlinsen genießen.

Warum ist ein richtiger Lidschlag wichtig?

Korrekte und regelmäßig durchgeführte Lidschläge können für den Erfolg oder Nichterfolg einer Kontaktlinsenanpassung entscheidend sein. Sie verhindern das Auftreten lokaler Trockenstellen am Auge und das vorzeitige Verschmutzen der Kontaktlinsen. Insbesondere konzentriertes und langes Arbeiten am PC geht oft einher mit einer zu geringen Lidschlagfrequenz.

Die Folgen: Unangenehmes und trockenes Gefühl, gerötete Augen, die zu jucken beginnen und schnell ermüden.

Auch ohne Kontaktlinsen ist ein kompletter Lidschlag wichtig

Was sind die Ursachen?

Bei inkompletten Lidschlägen bewegt sich das Oberlid nicht bis zum vollständigen Lidschluss nach unten. Die Hornhaut und Bindehaut Ihres Auges werden dadurch nicht mehr gleichmäßig befeuchtet. Diese können in Folge an bestimmten Stellen trocken werden. Eine geringe Lidschlagfrequenz kann das Abtrocknen zusätzlich verstärken.

Der korrekte Lidschlag lässt sich trainieren*

Zur anfänglichen Kontrolle der Lidbewegungen legen Sie Ihre Zeigefinger an die äußeren Augenwinkel. Bei einem bewussten kräftigen Lidschlag spüren sie die Muskelkontraktion. Dieser Muskel ist für das reflexartige Schließen der Lider verantwortlich. Am Ende dieses Trainings sollte dieser Muskel bei normalen Lidschlägen nahezu nicht mehr genutzt werden.

*Contact Lens Practice by Robert B. Mandell, Prof. of Physiological Optics and Optometrie

Ziel der Übung

- ✔ Eine Lidbewegung, bei der keine Muskelkontraktion im Augenwinkel spürbar ist
- ✔ Eine Lidbewegung, bei der das Oberlid komplett das Auge verschließt
- ✔ Ein regelmäßiger bzw. häufiger Lidschlag

Dauer der Übung

- ✔ Jede Übungseinheit besteht aus 15 korrekt ausgeführten Lidschlägen.
- ✔ Die Übungseinheiten sollten mehrmals täglich wiederholt werden.
- ✔ Nach 2 bis 8 Wochen regelmäßigen Übens haben Sie den korrekten Lidschlag verinnerlicht.
- ✔ Ideal ist es, wenn später einzelne Übungseinheiten zum täglichen Ritual werden.

Der richtige Übungsablauf

1. Entspannen

Wählen Sie einen Zeitpunkt, zu dem Sie entspannt und nicht abgelenkt sind. Der Kopf ist aufrecht und die Blickrichtung geradeaus. Es ist wichtig, dass Sie während der Übung keine forcierten Augenbewegungen machen; diese wären mit dem Zeigefinger am Augenwinkel spürbar.

2. Schließen

Schließen Sie die Augen langsam und sanft in einer fließenden Bewegung, als ob Sie träumen. Sollten Ihre Fingerspitzen noch eine Muskelkontraktion im Augenwinkel bemerken, konzentrieren Sie sich auf ein langsames Schließen „in Zeitlupe".

3. Geschlossen halten

Zählen Sie bei geschlossenen Lidern langsam auf drei und lernen Sie hierbei das Gefühl eines kompletten Lidschlusses kennen.

4. Öffnen

Jetzt öffnen Sie wieder Ihre Augen; etwas weiter als normal und ohne dabei die Augenbrauen in die Höhe zu ziehen.

5. Geöffnet halten

Verbleiben Sie einen kurzen Moment in dieser Position.

Kopf geradeaus und entspannen – Fingerspitzen an den äußeren Augenwinkeln – Augenlider langsam schließen – geschlossen halten – weit öffnen – geöffnet halten

Nützliche Hinweise und Tipps

Die Übungen können mit und ohne Kontaktlinsen ausgeführt werden. Sie dienen der Verbesserung Ihrer Sicht und des Tragekomforts. Es ist wichtig, dass Sie sich während der Übung nicht ablenken lassen. Sollten Sie gerade Ihre ersten Kontaktlinsen bekommen haben, kann ein korrekt ausgeführter Lidschlag aufgrund erhöhten Tränenflusses kurzfristig Ihre Sehleistung einschränken. Zur Vermeidung von Problemen mit trockenen Augen ist es wichtig, dass die Lidschläge komplett ausgeführt werden. Eine klare Sicht, die bleibende Gesundheit Ihrer Augen und höherer Tragekomfort Ihrer Kontaktlinsen sind die Vorteile, die Sie durch die Übungen erhalten.

Der Tränenfilm

Der Tränenfilm ist in Qualität und Menge durch die Ernährung beeinflussbar. Individuelle Essgewohnheiten können im Tränenfilm zu einem Mangel an Eiweiß, Vitamin A, B6, C, Kalium und Zink oder aber auch zu einem Überschuss an Fetten, Cholesterin, Salzen und Zucker führen. In der Folge kann es zu Problemen beim Tragen Ihrer Kontaktlinsen kommen. Achten Sie deshalb auf eine ausgewogene Ernährung mit Vollwertprodukten und frischem Gemüse und trinken Sie täglich möglichst 1,5 Liter.

Wir beraten Sie gerne!

Ihr Kontaktlinsenspezialist

Kontaktdaten

Immer an unserer Seite.
Unser Partner für Kontaktlinsenmaterialien.

HECHT ist Entwickler und Hersteller maßgefertigter Kontaktlinsen. Die gesamte Expertise und Kompetenz befindet sich unter einem Dach. Persönliche Kontaktlinsen – made in Germany.

0359-2025-05-V1_2020692

HECHT Contactlinsen GmbH
Dorfstraße 2-4
79280 Au bei Freiburg
www.hecht-contactlinsen.de

HECHT
Sichtbar besser