

Zwei Drittel aller Frauen leiden in den Wechseljahren unter trockenen Augen

Wechseljahre

Zwei Drittel der Frauen leiden unter trockenen Augen

In den Wechseljahren verändert sich das Gleichgewicht der [Hormone](#) im weiblichen Körper - mit bekannten Folgen für die Fruchtbarkeit, den Stoffwechsel, den Schlaf und die Psyche. Weniger bekannt ist, dass auch die Augen auf die hormonellen Veränderungen reagieren: Nahezu zwei Drittel aller Frauen haben in und nach den Wechseljahren mit trockenen Augen zu kämpfen, wie eine aktuelle Studie mit fast 2.000 Teilnehmerinnen aus Spanien zeigt (1).

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) nimmt dies zum Anlass, auf den Zusammenhang zwischen Hormonhaushalt und dem Auftreten des Trockenen Auges aufmerksam zu machen und Therapiemöglichkeiten aufzuzeigen.

Die Augen jucken oder brennen, sind gerötet, und immer wieder stellt sich ein störendes Fremdkörpergefühl ein - das Trockene Auge ist nicht nur unangenehm, in ausgeprägter Form kann es auch die Sehschärfe und Lebensqualität deutlich beeinträchtigen (2,3). Für die Entstehung oder Verschlechterung eines Trockenen Auges in den Wechseljahren ist vor allem ein Rückgang der [Androgene](#) bedeutsam.

„Der fehlende Androgeneinfluss lässt die so genannten Meibomdrüsen, modifizierte Talgdrüsen im Lidrand, die den fettigen Anteil des Tränenfilms produzieren, weniger aktiv werden“, erläutert Professor Dr. med. Elisabeth M. Messmer von der Augenklinik der LMU München. In der Folge verdunstet der Tränenfilm schneller, was die Symptome des Trockenen Auges und eine schwankende Sehschärfe bei der Computerarbeit, beim Lesen oder Autofahren verursacht. „Da die [Androgene](#) auch für die Produktion des wässrigen Tränenfilms aus der Haupttränendrüse und den kleinen Drüsen in der Bindehaut mitverantwortlich sind, droht mit sinkendem Androgenspiegel zugleich ein Tränenmangel“, so Messmer. Dieses Defizit kann zur [Entzündung](#) der Augenoberfläche und zur Schädigung der [Hornhaut](#) führen, was die Sehkraft weiter beeinträchtigt. „So entsteht ein regelrechter Teufelskreis“, betont die DOG-Expertin.

Wie groß der Einfluss der Geschlechtshormone auf die Entstehung des Trockenen Auges ist, ist mittlerweile gut untersucht. So haben Untersuchungen gezeigt, dass die Symptome im Rhythmus des Menstruationszyklus mit seinen an- und absteigenden Östrogenspiegeln schwanken (4). Auch klagen Frauen, die die Pille nehmen, oft über verstärkte Symptome des Trockenen Auges (5), wogegen die Beschwerden während einer Schwangerschaft meist abnehmen (6). „Der zunächst naheliegende Gedanke, dass eine [Hormonersatztherapie](#) in den Wechseljahren auch das Trockene Auge lindern könnte, hat sich jedoch nicht bestätigt“, sagt Messmer. Im Gegenteil: Seit der groß angelegten Women's Health Study mit über 25.000 Teilnehmerinnen im Jahr 2001 ist bekannt, dass die Einnahme von Hormonen - vor allem von hochdosierten Östrogenen - die Symptome des

Trockenen Auges sogar verstärkt (7).

Seit einigen Jahren versuchen Mediziner, aus diesen Beobachtungen Therapiemaßnahmen abzuleiten. „In mehreren Studien wurde die Wirkung von Augentropfen untersucht, die etwa Östrogen oder [Testosteron](#) direkt ins Auge bringen“, so DOG-Expertin Messmer. Erste Ergebnisse seien ermutigend (8,9), allerdings würden noch größere kontrollierte Studien benötigt, um den Effekt zu evaluieren.

Was aber können Frauen jetzt schon tun, um Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen? Tränenersatzflüssigkeiten ohne Konservierungsstoffe, die in der Apotheke rezeptfrei erhältlich sind, können Symptome des Trockenen Auges oft mildern. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sollte geachtet werden. Bei geringer Luftfeuchtigkeit helfen Luftbefeuchter, Räume mit Staub und Rauch sind zu meiden. „Frauen, die viel am Bildschirm arbeiten, sollten auf einen kompletten Lidschlag achten und ihren Augen zudem regelmäßige Pausen zur Entlastung gönnen“, rät Messmer.

In jedem Fall aber sollten Patientinnen mit ausgeprägten oder anhaltenden Beschwerden augenärztlichen Rat einholen, um die individuellen Ursachen des Trockenen Auges und die genaue Zusammensetzung des Tränenfilms untersuchen zu lassen. „Nicht immer reicht ein einfacher Tränenersatz für die Behandlung aus“, betont Messmer. Es könne auch die Gabe entzündungshemmender Augentropfen notwendig sein. Liegt eine Störung der Meibomdrüsen vor, empfiehlt die Münchener Augenärztin eine konsequente Lidkantenpflege: „Morgens und abends feuchtwarme Abschminkpads für fünf Minuten auf die Augen legen, dann Unter- und Oberlid mit einem Wattestäbchen sanft in Richtung Lidkante ausstreichen – das löst verdicktes [Sekret](#) aus den Meibomdrüsen.

Quellen:

- (1) Garcia-Alfaro P, Bergamaschi L, Marcos C, Garcia S, Rodríguez I. Prevalence of ocular surface disease symptoms in peri- and [postmenopausal](#) women. [Menopause](#). 2020 Sep;27(9):993-998. doi: 10.1097/GME.0000000000001565. PMID: 32852450.
- (2) P. Garcia-Alfaro, S. Garcia, I. Rodriguez & C. Vergés (2021) Dry eye disease symptoms and quality of life in perimenopausal and [postmenopausal](#) women, *Climacteric*, 24:3, 261-266, doi: 10.1080/13697137.2020.1849087.
- (3) Messmer EM: The pathophysiology, diagnosis and treatment of dry eye disease. *Dtsch Arztebl Int* 2015; 112: 71–82. doi: 10.3238/arztebl.2015.0071.
- (4) Versura P, Fresina M, Campos EC. Ocular surface changes over the menstrual cycle in women with and without dry eye. *Gynecological Endocrinology: the Official Journal of the International Society of Gynecological Endocrinology*. 2007 Jul;23(7):385-390. doi: 10.1080/09513590701350390. PMID: 17701769.
- (5) Boga A, Stapleton F, Briggs N, Golebiowski B. Daily fluctuations in ocular surface symptoms during the normal menstrual cycle and with the use of [oral](#) contraceptives. *Ocul Surf*. 2019 Oct;17(4):763-770. doi: 10.1016/j.jtos.2019.06.005. Epub 2019 Jun 19. PMID: 31226422.
- (6) Samuel Kyei, Richard K. Dadzie Ephraim, Stephen Animful, Madison Adanusa, Stephen Karim Ali-Baya, Belinda Akorsah, Mabel Antwiwaa Sekyere, Kofi Asiedu, „Impact of Serum Prolactin and Testosterone Levels on the Clinical Parameters of Dry Eye in Pregnant Women“, *Journal of Ophthalmology*, vol. 2020, Article ID 1491602, 8 pages, 2020. doi: 10.1155/2020/1491602.
- (7) Schaumberg DA, Buring JE, Sullivan DA, Dana MR. [Hormone](#) replacement therapy and dry eye [syndrome](#). *JAMA*. 2001 Nov 7;286(17):2114-9. doi: 10.1001/jama.286.17.2114. PMID: 11694152.
- (8) Schmidl, D., Szalai, L., Kiss, O.G. et al. A Phase II, Multicenter, Randomized, [Placebo](#)-Controlled, Double-Masked Trial of a Topical Estradiol Ophthalmic Formulation in Postmenopausal Women with Moderate-to-Severe Dry Eye Disease. *Adv Ther* 38, 1975–1986 (2021). doi: 10.1007/s12325-021-01680-3.

(9) R.M. Schiffman, R. Bradford, B. Bunnell, F. Lai, P. Bernstein, S.W. Whitcup; A Multi-Center, Double-Masked, Randomized, Vehicle-Controlled, Parallel Group Study to Evaluate the Safety and Efficacy of Testosterone Ophthalmic Solution in Patients With Meibomian Gland Dysfunction . Invest. Ophthalmol. Vis. Sci. 2006;47(13):5608.

Bei Veröffentlichung Beleg erbeten.

DOG: Forschung - Lehre - [Krankenversorgung](#)

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 7.750 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg ist die DOG die älteste augenärztliche Fachgesellschaft der Welt und die älteste fachärztliche Gesellschaft Deutschlands.

Kontakt für Journalisten:

Pressestelle DOG
Kerstin Ullrich
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-641
Telefax: 0711 8931-984
ullrich@medizinkommunikation.org
<http://www.dog.org>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“