

Augenflimmern: Ursachen und Behandlungsmethoden

Meist kommt es unerwartet und in einem sehr unpassenden Moment – das Augenflimmern. Von einigen Menschen als Blitze oder sich bewegende Lichtpunkte wahrgenommen, schränkt es das Sehvermögen zeitweise sehr stark ein. Insbesondere beim Rad- oder Autofahren kann ein derartiges Augenflimmern zu gefährlichen Situationen führen. Doch wo kommt diese seltsame Reaktion der Augen überhaupt her? Und was kann man im Alltag dagegen tun?

13.05.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Das Augenflimmern – auch Augenrauschen genannt – gibt nicht nur Betroffenen, sondern auch Ärzten Rätsel auf. Denn dabei handelt es sich nicht um eine eigenständige Krankheit. Das Heimtückische daran: Das Flimmern kann sowohl harmlose Ursachen haben, als auch ein ernstzunehmendes Symptom einer Grunderkrankung sein. Augenflimmern tritt häufig aus heiterem Himmel auf und verunsichert Betroffene enorm. In den meisten Fällen besteht kein Grund zur Sorge. Sollte das Augenflimmern allerdings häufiger auftreten und durch weitere Beschwerden ergänzt werden, ist der Gang zum Augenarzt unvermeidbar. Nur so können ernsthafte Leiden wie Grüner Star oder Kreislaufkrankungen ausgeschlossen werden.

Augenflimmern vermeiden – den Augen eine Pause gönnen

Die Ursachen für das Augenflimmern sind vielfältiger, als man denkt. Häufig ist es eine Überlastung der Augen, die die störenden, permanent flimmernden Punkte zur Folge hat. Wer beispielsweise mehrere Stunden am Tag vor dem Computer sitzt, sollte nach zwei Stunden eine Pause von 15 Minuten einlegen, um die Augen zu entlasten. Zusätzlich können verschiedene

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1269>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

einfache Übungen dabei helfen, die Augen zu entspannen.

Bei Brillenträgern kann das Augenflimmern als Folge der falschen Brillenstärke auftreten. Hier dürfte ein Sehtest die gewünschte Klarheit bringen.

Für Menschen, die unter Augenflimmern leiden aber bisher keine Sehhilfe gebraucht haben, kann ein Sehtest ebenfalls sinnvoll sein. Wenn die Sehstärke sich verändert hat, müssen die Augen Höchstleistung leisten, um "normal" sehen zu können. Und das wiederum führt zu einer enormen Überlastung. Wer sich bereits im Vorfeld über Sehschwäche informieren möchte, findet auf Internetseiten wie Blickcheck.de einen guten Überblick über die wichtigsten Aspekte rund um Sehtest, Brillensuche und relevante Themen.

Weitere Ursachen und Lösungsansätze

Eine sehr häufige Ursache für Augenflimmern ist zweifelsohne Stress. Wer dauerhaft unter Strom steht, sollte die Geschwindigkeit von seinem Lebensrhythmus ein wenig drosseln. Denn es kann durchaus helfen, regelmäßig runterzukommen und sich zu entspannen – nicht nur, um Augenflimmern zu vermeiden. Auch Entspannungsmeditationen und Atemübungen können dabei eine große Hilfe sein.

Bei Menschen, die unter Migräne leiden, kann Augenflimmern als eine Art Vorbote auftreten. Daraufhin können viele Betroffene – am besten in Absprache mit einem Arzt – mit einem entsprechenden Medikament reagieren und der Migräne damit somit vorbeugen.

Auch Unterzuckerung wird häufig als Ursache genannt. In so einem Fall kann schon ein kleines Stück Traubenzucker oder ein süßes Getränk helfen, den Blutzuckerspiegel wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bildrechte: Flickr i thematthewknot CC BY 2.0 Bestimmte Rechte vorbehalten