

Wenn die Wechseljahre auch die Augen betreffen

Utl.: *Wie Hormone das Sehen beeinflussen*

OTS/APA, Wien am 13.11.2025. Die Wechseljahre bringen für viele Frauen spürbare Veränderungen mit sich. Weniger bekannt ist, dass hormonelle Umstellungen auch die Augen beeinflussen können. Die Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG) weist darauf hin, dass die Menopause das Sehvermögen und die Augenoberfläche deutlich beeinträchtigen kann – und dass sich Augenbeschwerden bei Frauen und Männern im höheren Lebensalter unterschiedlich zeigen.

Wenn Hormone das Sehen verändern

Sinkende Spiegel von Östrogen und Androgen verändern die Zusammensetzung des Tränenfilms und können zu trockenen, gereizten Augen führen. Viele Frauen berichten in dieser Lebensphase über Brennen, Juckreiz, Lichtempfindlichkeit oder schwankende Sehschärfe. Auch Kontaktlinsen werden oft schlechter getragen. Studien zeigen zudem mögliche Zusammenhänge hormoneller Veränderungen mit dem Auftreten von Glaukom, Katarakt oder altersabhängiger Makuladegeneration (AMD).

Frauen häufiger und früher betroffen

Das Trockene Auge ist ein gutes Beispiel für geschlechtsspezifische Unterschiede in der Medizin: Frauen sind deutlich häufiger betroffen und entwickeln die Beschwerden oft früher als Männer. Hormonelle Veränderungen in der Menopause spielen dabei eine wichtige Rolle. Männer können ebenfalls ein Trockenes Auge entwickeln, meist aber später und mit anderen Ausprägungen.

Die ÖOG betont, dass Symptome wie Brennen oder Fremdkörpergefühl ernst genommen werden sollten, denn unbehandelt können sie das Sehvermögen und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Individuelle Therapie verbessert Lebensqualität

Die gute Nachricht: die Beschwerden lassen sich in den meisten Fällen gut lindern. Eine individuell abgestimmte Behandlung – etwa mit konservierungsmittelfreien Tränenersatzmitteln, Lidrandpflege oder ergänzenden Maßnahmen – kann die Symptome deutlich verbessern. Welche Therapie im Einzelfall sinnvoll ist, sollte gemeinsam mit der Augenärztin oder dem Augenarzt besprochen werden.

Hormonersatztherapie: Zusammenarbeit wichtig

Eine Hormonersatztherapie (HET) kann das hormonell bedingte Trockene Auge sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Eine Sensibilisierung für mögliche Auswirkungen ist daher wichtig. Die ÖOG empfiehlt, Entscheidungen über eine HET immer gemeinsam mit Gynäkolog:innen und Augenärzt:innen zu treffen, um die Augengesundheit bestmöglich zu berücksichtigen.

Empfehlungen der ÖOG:

- * Bei Trockenheit, Brennen oder unscharfem Sehen augenärztliche Abklärung einholen
- * Jährliche Kontrollen bei der Augenärztin oder beim Augenarzt
- * Augenfreundliche Lebensweise: ausreichend trinken, UV-Schutz tragen, Bildschirmzeiten reduzieren
- * Bei Hormontherapie: enge Abstimmung zwischen Gynäkologie und Augenheilkunde

Fazit:

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt – aber einer, der auch die Augen betrifft.

Die ÖOG rät: Veränderungen des Sehvermögens ernst nehmen und frühzeitig augenärztlich abklären lassen – für gutes Sehen und Lebensqualität in jedem Alter.