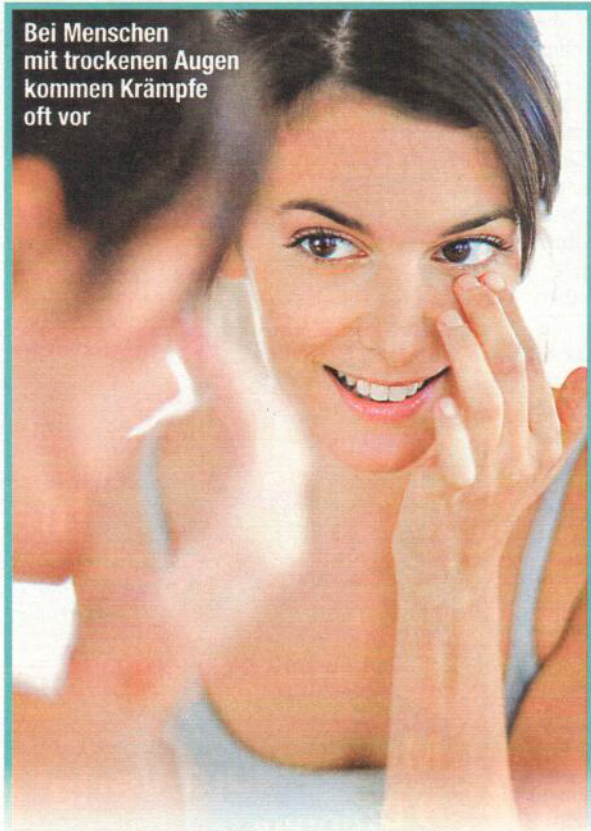


Bei Menschen  
mit trockenen Augen  
kommen Krämpfe  
oft vor



Häufige Ursachen, beste Therapien

## Warum zuckt mein Augenlid?

**P**lötzlich flattert das Augenlid – ein überraschendes Gefühl. Wir haben eine Augenärztin gefragt, wie es dazu kommt und was man dagegen tun kann.

**Zwei Typen.** „Zunächst muss man zwischen Muskel-Fibrillieren und einem Lidkrampf unterscheiden“, sagt Dr. Katharina Wortmann aus Dortmund. Beim Fibrillieren zieht sich das Lid immer wieder zusammen. Betroffene empfinden dies als sehr unangenehm. Umstehende nehmen es aber kaum wahr.

### Ein Zeichen für Magnesium-Mangel

**Wärme.** Als häufigsten Auslöser nennt die Expertin Stress oder Übermüdung. „Dieses Zucken lässt sich wunderbar mit Entspannungs-Übungen behandeln“, beschreibt sie. „Dazu zählen Massagen, Meditation oder ein heißer Lappen, den man auf die Augen legt.“

**Mineralstoffe.** Oft ist das Vibrieren ein Hinweis auf ei-

nen Magnesiummangel. Abhilfe schaffen Mineralstoff-Präparate aus der Apotheke. Verbreitet ist die Erscheinung zudem bei Menschen mit trockenen Augen. Hier bringen befeuchtende Tropfen Besserung.

**Fehlsteuerung.** Deutlicher sichtbar ist dagegen der Lidkrampf: „Dabei verspannt sich der Schließmuskel, das Auge schließt sich also ungewollt“, erklärt Dr. Wortmann. „Es handelt sich um eine Bewegungsstörung, die durch eine Fehlsteuerung im Gehirn verursacht wird. Sie wird Dystonie genannt.“

**Spritzen.** Auslöser könnte eine Entzündung des Nervs sein. Das Leiden wird vom Augenarzt oder vom Neurologen behandelt. In manchen Fällen rät der Arzt, den Augenmuskel mit kleinsten Botox-Injektionen zu entspannen. Die Wirkung lässt nach etwa drei Monaten nach. Die Kosten von mindestens 200 Euro übernimmt die Kasse nicht.