

Was tun bei ...

Trockene Augen

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Brigitte Schüler

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung.....	1
Das gesunde Auge – Fakten und Zusammenhänge	5
<hr/>	
Anatomie der Lider und der Tränenwege	5
Der natürliche Tränenfilm – Eine besondere Flüssigkeit	8
Der Einfluss des Immunsystems	12
Das Trockene Auge – Fakten und Zusammenhänge	15
<hr/>	
Symptome.....	15
Fragen zur persönlichen Einschätzung der Erkrankung	18
Ursachen des Trockenen Auges.....	20
Umwelteinflüsse und Lebens- gewohnheiten	20
Office Eye Syndrom	20
Alter und Ernährung	21
Erkrankungen.....	22
Medikamente und lokale Einflüsse.....	25
Entzündliche Ursachen	27

Kontaktlinsen	28
Kosmetikartikel und kosmetische OPs.....	29
Nervensystem und Psyche	30
Diagnostik	31
Spaltlampenuntersuchung.....	32
Tränenfilmaufreißzeit	33
Vitalfärbung	34
Schirmer-Test.....	34
Farnkraut-Test.....	34
Untersuchungen in der Klinik.....	35
Die konventionelle Therapie	37
<hr/>	
Symptomatische Ansätze.....	37
Augentropfen, -gele und -salben	38
Tränenersatzmittel.....	38
Salicylsäure.....	39
Weißmacher.....	40
Vitaminpräparate und Hyaluronsäure	41
Liposome.....	42
Ciclosporin A	43
Cortison.....	44
Eigenserum	44
Operative Methoden	45

Chronische Lidrandentzündung	47
<hr/>	
Formen und Zusammenhänge.....	47
Symptome und Ursachen	49
Therapeutische Ansätze	50
Konventionelle medikamentöse Therapie	50
Lidrandmassage	51
Physikalische Maßnahmen	53
Naturheilkundliche Therapie	54
Ganzheitliche Aspekte der chronischen Lidrandentzündung.....	59
Die verborgenen Ursachen des Trockenen Auges	61
<hr/>	
Darmprobleme	61
Übersäuerung.....	63
Umweltgifte	64
Naturheilkundliche Ratschläge für die tägliche Anwendung	65
<hr/>	
Leichte Darmsanierung.....	65
Ballaststoffe	65

Bakterien.....	66
Heilerde.....	66
Prophylaxe einer Pilzbesiedlung des Darmes	67
Entsäuerung des Organismus	70
Vorbeugung und Behandlung von Umweltgiftbelastungen	71
Ernährungsumstellung.....	75
Fastenkuren	76
Vorwiegend basische Ernährung	77
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.....	78
Allgemeine Ernährungsregeln.....	81
Biochemie nach Schüßler	83
Ausgleich einseitiger Lebensweisen.....	84
Schüßler-Salze beim Trockenen Auge.....	86
Dosierung und Anwendungsdauer	91
Anwendungsformen	93
Homöopathie.....	96
Bewährte homöopathische Arzneimittel bei Trockenen Augen	97
Anleitung zur praktischen Anwendung.....	103
Anthroposophische Medizin.....	104

Regeneration mit Organpräparaten	106
Hydrotherapie nach Kneipp.....	107
Das Augenbad	108
Der kalte Gesichtsguss.....	109
Phytotherapie	111
Psychische Aspekte des Trockenen Auges	115
Was man noch tun kann – Praktische Tipps....	117
Literaturverzeichnis	119
Die Autorin.....	121

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,
das „Trockene Auge“ oder „Sicca-Syndrom“ gehört heute zu den häufigsten Erkrankungen des Auges. In den westlichen Industrieländern ist etwa jeder zehnte Einwohner erkrankt (in Deutschland circa 10–12 Millionen Menschen), Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Schätzungen zufolge klagt in Deutschland etwa jeder dritte Patient beim Augenarzt über Beschwerden des Trockenen Auges.

Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit dem Alter an. Die Überalterung unserer Gesellschaft ist ein wichtiger Grund für die deutliche Zunahme des Krankheitsbildes in den letzten zwei Jahrzehnten. Darüber hinaus spielen die modernen Lebens- und Arbeitsbedingungen eine wichtige Rolle.

Noch vor 40 Jahren wurde das Trockene Auge in den augenärztlichen Lehrbüchern als Seltenheit beschrieben und war auch in der Bevölkerung kaum bekannt. Heute hat es einen großen gesellschaftlichen Stellenwert, unzählige Anbieter von „Tränenersatzmitteln“ überschwemmen den Markt mit ihren Artikeln.

Trotz deutlicher Zunahme des Krankheitsbildes werden Präparate für das Trockene Auge (bis auf wenige Ausnahmen) seit einigen Jahren nicht mehr von den gesetzlichen Krankenversicherungen bezahlt. Sie sind mittlerweile rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich. Die Politik scheint diese Erkrankung als fast selbstverständliche Bagatelle einzustufen, bei der die augenärztliche Diagnose überflüssig ist und der Apotheker die Beratung und Behandlung übernimmt.

Die Therapie des Trockenen Auges gestaltet sich in der konventionellen Medizin trotz der Vielzahl von Tränenersatzmitteln eher frustrierend, und der gewünschte Erfolg bleibt vielfach aus. Ein allgemein praktikabler kausaler Ansatz fehlt hier bis heute.

Zusätzlich beklagen die Patienten, dass sie in den überwiegenden Fällen nicht die nötige Aufmerksamkeit, die die Vielfalt der Beschwerden und die Komplexität des Krankheitsbildes mit sich bringen, bekommen. Ursachen hierfür mögen wiederum in der Unvollständigkeit des konventionellen Therapieansatzes, aber auch im aktuellen Gesundheitssystem, in dem der Arzt

zunehmend weniger Zeit für den einzelnen Patienten hat, liegen.

Das Trockene Auge ist eine Störung des Tränenfilms und der Augenoberfläche, die zum Teil mit schweren Befindlichkeits- und Sehstörungen einhergeht. Dieses ernstzunehmende zivilisations- und altersbedingte Krankheitsbild wird durch zahlreiche Einflussfaktoren verursacht und stellt ganzheitlich gesehen lediglich die Spitze des Eisberges, also ein Zeichen einer gesamtkörperlichen Problematik, dar.

Die Ursachen und ganzheitlichen Zusammenhänge des Trockenen Auges sollen Ihnen im Rahmen dieses Ratgebers nahegebracht werden. Mit Hilfe der Informationen wird es den Betroffenen möglich, in vielerlei Hinsicht selbst erfolgreich auf die Krankheit Einfluss zu nehmen. Vor allem bei den zahlreichen Erkrankten, denen die konventionelle Medizin keine Hilfe bietet, möchte ich Verständnis für die gesamtkörperliche Problematik des Trockenen Auges erwecken.

Die hier empfohlenen Tipps sollen Ihnen für den Alltag zu einer größtmöglichen Linderung der Beschwerden verhelfen. Dabei kann und darf dieses Büchlein den behandelnden Augenarzt,

und hier im optimalen Falle einen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten, nicht ersetzen.

Dieser Ratgeber ist eine Anleitung zur Selbsthilfe beim Trockenen Auge – mit großen Schritten in Richtung Eigenverantwortung und Gesundheit.

Viel Erfolg!

Ihre Dr. med. Brigitte Schüler

Das Trockene Auge – Fakten und Zusammenhänge

Das Trockene Auge ist keine isolierte Erkrankung. Durch unterschiedlichste Ursachen, die weiter unten diskutiert werden, kommt es zu einem entzündlichen Prozess, der eine Reihe von Symptomen hervorruft, die man unter dem Begriff „Trockenes Auge“ oder „Sicca-Syndrom“ zusammenfasst. Im weiteren Text wird der Begriff „Trockenes Auge“ bevorzugt verwendet.

Symptome

Wenn der empfindliche Tränenfilm gestört ist, kann er die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend befeuchten. Er reißt auf, und es bilden sich trockene Stellen auf der Hornhaut. Beim gesunden Auge genügt ein Lidschlag, um den Tränenfilm wiederherzustellen. Beim Trockenen Auge aber reicht das nicht aus. Die sensiblen Zellen der Augenoberfläche werden gereizt, und auf der schmerzempfindlichen Hornhaut können kleine, für das bloße Auge unsichtbare Wunden entstehen. Die Versorgung der Hornhaut mit

Sauerstoff ist eingeschränkt, weshalb die Blutgefäße der Bindehaut die Versorgung übernehmen und sich dafür erweitern. Das Auge erscheint gerötet. Zusätzlich ist in dieser Situation der natürliche Infektionsschutz des Auges reduziert, Bindehautentzündungen können nun schneller entstehen.

Ein so gestörter Tränenfilm kann mit einer Vielzahl von Beschwerden in unterschiedlicher Ausprägung einhergehen, die den Alltag zur Qual machen.

Bei leichten Formen des Trockenen Auges wird oft nur ein Druckgefühl oder ein Verschwommensehen nach längerem Lesen bemerkt. In den meisten Fällen aber haben die Patienten mit ausgeprägteren Formen des Trockenen Auges deutlich mehr Beschwerden und empfinden einen sehr hohen Leidensdruck.

Beschwerden beim Trockenen Auge

- Brennen
- Juckreiz der Augen und/ oder der Lider
- Gerötetes Auge, Lidrandrötung
- Trockenheitsgefühl der Augen und der Lider
- Fremdkörpergefühl („Sandkorngefühl“)
- Müdigkeitsgefühl der Augen

- Lichtempfindlichkeit, vermehrtes Tränen bei Umwelteinflüssen (Wind und Kälte)
- Schmerzen beim Lidschlag
- Druckgefühl im Auge
- Augapfelschmerzen beim Berühren des Oberlides
- Plötzlich einschießende stechende Augenschmerzen
- Schmerzen hinter dem Auge
- Gefühl, das Auge zu spüren
- Unverträglichkeit von Kontaktlinsen
- Verschwommensehen beim Lesen
- Unfähigkeit, die Augen zu öffnen („Festkleben der Lider auf dem Auge“, häufig nachts)
- Lidschwellung
- Verkrustete und verklebte Lider