

WAS TUN BEI ...

# Trockene Augen

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Brigitte Schüler

4. Auflage



Was tun bei ...

# Trockene Augen

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Brigitte Schüler

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

## **Schüler, Brigitte**

Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-066-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2022

4., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Margreff Druck, Essen

# 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
<b>Die konventionelle Therapie</b> .....	<b>37</b>
<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

<b>Chronische Lidrandentzündung</b>	<b>47</b>
<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
<b>Die verborgenen Ursachen des Trockenen Auges</b>	<b>61</b>
<hr/>	
Darmprobleme .....	61
Übersäuerung.....	63
Umweltgifte .....	64
<b>Naturheilkundliche Ratschläge für die tägliche Anwendung</b>	<b>65</b>
<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



# Die verborgenen Ursachen des Trockenen Auges

---

Ähnlich der konventionellen lokalen Therapie mit Augentropfen, -gelen und -salben gibt es auch in der ganzheitlichen Medizin zur Behandlung des Trockenen Auges lokale Therapieansätze, die weiter unten ausführlicher besprochen werden.

Darüber hinaus existieren Zusammenhänge, die eine kausale ganzheitliche Betrachtungsweise und Therapie des Trockenen Auges ermöglichen. Sie beruhen überwiegend auf Erfahrung, sind aber teilweise auch wissenschaftlich belegt. Zum besseren Verständnis der Therapieansätze werden diese Zusammenhänge kurz geschildert.

## **Darmprobleme**

Ein Trockenes Auge tritt in sehr vielen Fällen zusammen mit Darmproblemen auf. Fragt man beim Betroffenen nach, so ergeben sich überdurchschnittlich häufig Hinweise auf vermehrte Blähungen, Probleme mit dem Stuhlgang (Verstopfung, Durchfälle, wechselnde Stuhlqualitä-

ten), Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien. Chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn sind überdurchschnittlich häufig mit einem trockenen Auge assoziiert, auch schon im jugendlichen Alter. Die Fälle, bei denen eine konventionelle Diagnose fehlt, werden oft unter dem Oberbegriff „Reizdarmsyndrom“ zusammengefasst. Grundlage für diese Zusammenhänge ist die Existenz des weiter oben schon erwähnten schleimhautassoziierten lymphatischen Gewebes (MALT) in Darm und Bindehaut. Weiße Blutkörperchen, die „Polizei“ unseres Körpers, werden im Darm auf ihre zukünftige Arbeit als Gedächtniszellen vorbereitet, z. B. auf die schützende Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit. Die Qualität dieses Darm-Immunsystems steht und fällt mit der Qualität des Darminhalts sowie der daraus folgenden Zusammensetzung der Bewohner des Darmes, der Bakterien. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung fördert, sofern keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen, das Wachstum von „guten“ Bakterien. Einseitige und falsche Kost führt zu einem vermehrten Wachstum von krankmachenden „schlechten“ Keimen, unter anderem zur krank-

haften Besiedlung des Darmes mit der Hefepilzart *Candida albicans*.

Die guten Bakterien (z. B. Bifidobakterien, Laktobazillen) unterstützen die Verdauungsarbeit und sind an der Regulation des Säure-Basen-Gleichgewichtes beteiligt. Dagegen erzeugen die schlechten Bakterien (so genannte Proteusbakterien und Chlostridien) giftige Stoffwechselprodukte, die die Schutzschicht des Darmes schwächen, so dass krankmachende Stoffe schneller in den Körper eindringen können.

## **Übersäuerung**

Die „moderne“ Ernährung mit wenigen Ballaststoffen und stattdessen vermehrt Zucker und Weißmehlspeisen, Kaffee, gesüßten Getränken und Alkohol kann zur Entstehung eines Trockenen Auges führen. Grund dafür ist die Übersäuerung des Gewebes, die oft mit Augensymptomen einhergeht. Einen ähnlichen Effekt haben auch viele Konservierungs- und Farbstoffe, die z. B. in Fertiggerichten enthalten sind.

*Alkoholabhängigkeit* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin

*Bluthochdruck* – Mind-Body-Medizin und  
Naturheilkunde

*Colitis ulcerosa und Morbus Crohn* –  
Naturheilkunde und  
Integrative Medizin

*Demenz* – Vorbeugung und  
Selbsthilfe

*Depression* – Homöopathie und  
Komplementärmedizin



*Diagnose Krebs* – Homöopathie und Schüßler Salze

*Endometriose* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Grauer Star und Altersweitsichtigkeit*

*Grippe und Infekte* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Heilfasten*

*Heuschnupfen* – Homöopathie und Naturheilkunde

*Husten* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Kopfschmerzen von Kindern*

*Krebs und therapiebedingte Nebenwirkungen* –  
Selbsthilfestrategien und wertvolle Tipps

*Mittelohrentzündung* – Homöopathie und  
Naturheilkunde

*Nackenschmerzen* – Naturheilkunde und Selbsthilfe

*Nagelpilz* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Nasennebenhöhlenentzündung* – Naturheilkunde und  
Homöopathie

*Osteoporose* – Vorbeugung und Selbsthilfe

*Parkinson* – Selbsthilfe und Komplementärmedizin

*Post-COVID* – Selbsthilfe bei postviralen  
Beschwerden

*Prüfungsangst* – Selbsthilfe und Naturheilkunde

*Raucherentwöhnung*

*Rheuma* – Naturheilkundliche Therapie

*Schlafstörungen* – Selbsthilfe und Schlaftypen

*Schlaganfall* – Vorbeugung und Nachbehandlung

*Schmerzen* – Akupressur, Homöopathie und Natur-  
heilkunde

*Trauer und Verlust* – Pflanzenheilkunde und  
Homöopathie

*Trockene Augen* – Naturheilkundliche Selbsthilfe

*Wechseljahresbeschwerden*

*Wundheilung nach Operationen*

## **NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft**

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

NATUR UND MEDIZIN und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) | [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) |

[www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)

Beim Augenarzt klagt heute etwa jeder Dritte über Beschwerden des Trockenen Auges. Das Trockene Auge ist eine Störung des Tränenfilms und der Augenoberfläche, die zum Teil mit schweren Befindlichkeits- und Sehstörungen einhergeht. Dieses ernstzunehmende Krankheitsbild wird durch zahlreiche Einflussfaktoren verursacht und ist Zeichen einer gesamtkörperlichen Problematik.

Der Ratgeber bringt den Betroffenen Ursachen und ganzheitliche Zusammenhänge nahe. Zahlreiche, in der Praxis erprobte Maßnahmen aus dem komplementärmedizinischen Bereich helfen Patienten dabei, selbst auf ihre Krankheit Einfluss zu nehmen.

ISBN 978-3-96562-066-7



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)