

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Das gesunde Auge – Fakten und Zusammenhänge

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

Symptome.....	15
Ursachen des Trockenen Auges.....	17
Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten	17
Alter und Ernährung	18
Erkrankungen.....	19
Medikamente.....	23
Lokale Einflüsse.....	23
Entzündliche Ursachen	25
Kontaktlinsen	25
Kosmetik	26
Nervensystem und Psyche.....	27
Diagnostik	28
Spaltlampenuntersuchung.....	29

Tränenfilmaufreißzeit.....	30
Bengalrosafärbung	31
Schirmer-Test	31
Farnkraut-Test.....	31
Untersuchungen in der Klinik.....	32

Die konventionelle Therapie des Trockenen Auges

Symptomatische Ansätze.....	33
Augentropfen, Augengele und -salben	34
Tränenersatzmittel.....	34
Heparintropfen.....	35
Weißmacher	36
Vitaminpräparate und Hyaluronsäure	37
Liposome	38
Hormonpräparate	38
Ciclosporin A.....	39
Eigenserum.....	39
Operative Methoden	40
Physikalische Maßnahmen	41

Chronische Lidrandentzündung (Blepharitis)

Formen der Lidrandentzündung	43
Symptome und Ursachen	44
Therapeutische Ansätze.....	45
Konventionelle medikamentöse Therapie	45

Lidrandmassage	46
Naturheilkundliche Therapie	48
Omega-3-Fettsäuren.....	52
Ganzheitliche Aspekte der chronischen Lidrandentzündung.....	53

Ganzheitliche Sichtweise des Trockenen Auges

Die verborgenen Ursachen des Trockenen Auges..	55
Darmprobleme.....	55
Übersäuerung	57
Umweltgifte	58

Naturheilkundliche Ratschläge für die tägliche Anwendung

Leichte Darmsanierung.....	59
Ballaststoffe	59
Bakterien.....	60
Heilerde.....	60
Prophylaxe einer Pilzbesiedlung des Darmes	61
Entsäuerung.....	64
Vorbeugung und Behandlung von Umweltgiftbelastungen	65
Ernährungsempfehlungen	69
Säuren und Basen	71
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren.....	72
Fastenkuren	76

Biochemie nach Schüßler.....	77
Ausgleich einseitiger Lebensweisen.....	78
Schüßler Salze beim Trockenen Auge	80
Anwendung und Darreichungsform.....	85
Homöopathie	90
Ausgewählte bewährte homöopathische	
Arzneimittel.....	92
Anleitung zur praktischen Anwendung	97
Anthroposophische Medizin	98
Augentropfen, -gele und -salben	98
Präparate aus der anthroposophischen Medizin ...	99
Regeneration mit Organpräparaten	100
Hydrotherapie nach Kneipp	101
Das Augenbad	102
Der kalte Gesichtsguss	104
Phytotherapie	106

Anhang

Psychische Aspekte des Trockenen Auges.....	111
Was man noch tun kann – Praktische Tipps	113
Literaturverzeichnis	115
Die Autorin	117