

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	7
<b>Wie Sand in den Augen ...</b>	11
<b>Tränenfilm</b>	15
Tränen sind mehr als Meer	16
Was weiß man bisher über den Aufbau des Tränenfilms?	19
<b>Ursachen</b>	21
Natürliche Schwankungen	23
Alter	23
Hormone	24
Allgemeinerkrankungen mit Einfluss auf das Trockene Auge	25
Medikamente	27
Fehlsichtigkeit	29
Office-Eye-Syndrom	32
Hygiene und Kosmetika	32
Verletzungen	33
Probleme beim Tränenabfluss	34
Falsche Ernährung	34
Psychische Belastungen und Stress	34
<b>Kontaktlinsen</b>	35
Was sollte bei der Entscheidung zum Tragen von Kontaktlinsen beachtet werden?	36
Welche Arten von Kontaktlinsen gibt es?	37
Wie äußert sich eine Kontaktlinsenunverträglichkeit?	38
Was muss speziell beim Sicca-Syndrom bedacht werden?	39
Kontaktlinsen und Tränenersatzmittel	40
Hygiene und Pflege	41
Steigerung der Kontaktlinsenverträglichkeit durch Ernährung	42
<b>Umwelt</b>	43
Was ist oxidativer Stress?	45
UV-Licht	47
Ozon ( $O_3$ )	50
Zigarettenrauch	51
Autoabgase	52
Feinstaub	52

Pollen und Trockenes Auge	53
<b>Glaukom (Grüner Star) und Trockenes Auge</b>	57
Welche Augentropfen gibt es?	59
Erkrankung der Augenoberfläche im Rahmen der Therapie gegen Grünen Star	59
Durch das Konservierungsmittel verursachte lokale Nebenwirkungen	60
Folgen der Nebenwirkungen am Auge	62
<b>Diagnostik</b>	63
Das Arzt-Patienten-Gespräch und die Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese)	64
Fragebögen	66
Spaltlampenuntersuchung aus dem Blickwinkel eines Augenarztes	72
Schirmer-Test	81
Hornhaut-Sensibilität	83
Überprüfung des Tränenabflusses	84
Fluoreszein-Abfluss-Test (Fluoreszein Clearance)	85
Labortechnische Tränenuntersuchung	85
Weitere Untersuchungsmethoden	90
<b>Tränenersatzmittel</b>	91
Hyaluronsäure	93
Zellulose	98
Polyvinylpyrrolidon	99
Polyvinylalkohol	100
Carbomer	100
Tamarindus Indica	101
Osmotisch wirksame Substanzen	101
Guarbohne	102
Lipidhältiger Tränenersatz	102
Radikalfänger	102
Vitamin A	103
Dexpanthenol	104
Konservierungsmittel	105
Darreichungsformen	106
<b>Spezielle Therapieformen</b>	109
Therapie des Lidrands	111

Besprühung mit einer Öl-in-Wasser-Emulsion	114
Behandlung der entzündlichen Komponente	116
Iontophorese	118
Anregung der Produktion von Tränenflüssigkeit	120
Botulinumtoxin	121
Spezielle Eingriffe und operative Methoden	124
Verband- und Sklerallinsen	131
Hormontherapie	131
Schleimlösung	132
<b>Komplementäre Heilmethoden</b>	133
<b>Ayurveda</b>	133
Was ist Ayurveda?	133
Was will Ayurveda?	135
Die inhaltlichen Grundlagen von Ayurveda	136
Das Trockene Auge in der Ayurveda-Medizin	137
<b>Kampo</b>	149
Kampo-Therapie des Trockenen Auges	150
<b>Weitere Therapien</b>	152
Homöopathie	152
Schüßler-Salze	154
Heilsteine	157
Bachblüten	159
Magnetfeldtherapie	159
Heilkräuter	160
<b>Psyche und Akupunktur</b>	161
Krankheit und Psyche	162
Psychotherapie	163
Akupunktur	164
<b>Ernährung</b>	169
Was sind Omega-Fettsäuren?	171
Warum gerade beim Trockenen Auge?	173
Basenpulver	176
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	177
Weiterführende Literatur	181
Autoren	182
Danksagung	183