

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	19
Erkrankungen	19
Medikamente und lokale Einflüsse	23
Entzündliche Ursachen	25
Kontaktlinsen	25
Kosmetikartikel und kosmetische Operationen	26
Nervensystem und Psyche	28
Diagnostik	28
Spaltlampenuntersuchung	29

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

Die konventionelle Therapie des Trockenen Auges

Symptomatische Ansätze.....	33
Augentropfen, Augengele und Augensalben	34
Tränenersatzmittel.....	35
Heparin	36
Weißmacher.....	36
Vitaminpräparate und Hyaluronsäure	37
Liposome.....	38
Hormonpräparate	39
Ciclosporin A	39
Eigenserum	40
Operative Methoden	40
Physikalische Maßnahmen	42

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.....	53
Ganzheitliche Aspekte der chronischen Lidrandentzündung.....	54

Ganzheitliche Sichtweise des Trockenen Auges

Die verborgenen Ursachen	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	77
Biochemie nach Schüßler	78
Ausgleich einseitiger Lebensweisen	79
Schüßler Salze beim Trockenen Auge	81
Dosierung und Anwendungsdauer	86
Anwendungsformen	88
Homöopathie	91
Ausgewählte bewährte Mittel bei	
Trockenen Augen	92
Anleitung zur praktischen Anwendung.....	98
Anthroposophische Medizin.....	99
Regeneration mit Organpräparaten	101
Hydrotherapie nach Kneipp.....	102
Das Augenbad	103
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