

Inhalt

Einleitung	1
 Das gesunde Auge – Fakten und Zusammenhänge	 5
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
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
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
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
Darmprobleme	61
Übersäuerung	63
Umweltgifte	64
Naturheilkundliche Ratschläge	
für die tägliche Anwendung	65
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