

# Brigitte Schöler

## Was tun zur Selbsthilfe bei Trockenen Augen

Leseprobe

[Was tun zur Selbsthilfe bei Trockenen Augen](#)

von [Brigitte Schöler](#)

Herausgeber: Natur und Medizin (KVC)



<https://www.unimedica.de/b24876>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.de>



WAS TUN BEI ...

# Trockene Augen

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Brigitte Schüler

3. Auflage



Brigitte Schüler

Trockene Augen – Naturheilkundliche Selbsthilfe

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 978-3-945150-83-2

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen  
3., bearbeitete Auflage 2018

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: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung .....	1
<b>Das gesunde Auge – Fakten und Zusammenhänge</b>	
<hr/>	
Anatomie der Lider und der Tränenwege .....	5
Der natürliche Tränenfilm – Eine besondere Flüssigkeit .....	8
Der Einfluss des Immunsystems .....	12
<b>Das Trockene Auge – Fakten und Zusammenhänge</b>	
<hr/>	
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
 <b>Anhang</b>	
<hr/>	
Psychische Aspekte des Trockenen Auges.....	111
Was man noch tun kann – Praktische Tipps.....	113
Literaturverzeichnis .....	115
Die Autorin.....	117

# Das Trockene Auge – Fakten und Zusammenhänge

---

Das Trockene Auge ist keine isolierte Erkrankung. Durch unterschiedlichste Ursachen, die weiter unten diskutiert werden, kommt es zu einem entzündlichen Prozess, der eine Reihe von Symptomen hervorruft, die man unter dem Begriff „Trockenes Auge“ oder „Sicca-Syndrom“ zusammenfasst. Im weiteren Text wird der Begriff „Trockenes Auge“ bevorzugt verwendet.

## Symptome

Wenn der empfindliche Tränenfilm gestört ist, kann er die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend befeuchten. Er reißt auf, und es bilden sich trockene Stellen auf der Hornhaut. Beim gesunden Auge genügt ein Lidschlag, um den Tränenfilm wiederherzustellen. Beim Trockenen Auge aber reicht das nicht aus. Die sensiblen Zellen der Augenoberfläche werden gereizt, und auf der schmerzempfindlichen Hornhaut können kleine, für das bloße Auge unsichtbare Wunden

entstehen. Die Versorgung der Hornhaut mit Sauerstoff ist eingeschränkt, weshalb die Blutgefäße der Bindehaut die Versorgung übernehmen und sich dafür erweitern. Das Auge erscheint gerötet. Zusätzlich ist in dieser Situation der natürliche Infektionsschutz des Auges reduziert, Bindehautentzündungen können nun schneller entstehen. Ein so gestörter Tränenfilm kann mit einer Vielzahl von Beschwerden in unterschiedlicher Ausprägung einhergehen, die den Alltag zur Qual machen.

Bei leichten Formen des Trockenen Auges wird oft nur ein Druckgefühl oder ein Verschwommensehen nach längerem Lesen bemerkt. In den meisten Fällen aber haben die Patienten mit ausgeprägteren Formen des Trockenen Auges deutlich mehr Beschwerden und empfinden einen sehr hohen Leidensdruck.

### **Beschwerden beim Trockenen Auge**

- Brennen
- Juckreiz der Augen und/ oder der Lider
- Gerötetes Auge, Lidrandrötung
- Trockenheitsgefühl der Augen und der Lider
- Fremdkörpergefühl („Sandkorngefühl“)
- Müdigkeitsgefühl der Augen

# Ganzheitliche Sichtweise des Trockenen Auges

---

## **Die verborgenen Ursachen**

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 Stuhlqualitäten), 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 krankhaften 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**

Einen ähnlichen Effekt haben auch viele Konservierungs- und Farbstoffe, die z. B. in Fertiggerichten enthalten sind. 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.

## Hydrotherapie nach Kneipp

Zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit vertrat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) fünf Behandlungsprinzipien, die sich gegenseitig ergänzen: Hydrotherapie (Wasseranwendungen), Phytotherapie (Heilen mit Pflanzen), Bewegungstherapie, Ernährungslehre und Ordnungstherapie (Verbesserung der tageszeitlichen Ordnung der Lebensweise).

Die Wirkung dieser von Kneipp empfohlenen Anwendungen hat sich durch Erfahrung bestätigt und ist durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Bezüge zur Augengesundheit stellte er bereits in seinem Werk *So sollt Ihr leben* her: „Ein gesunder Körper hat auch ein gesundes Auge. Fehlt es an den Augen, so fehlt es auch am Körper.“ Die Kneippsche Hydrotherapie umfasst über 100 verschiedene Wasseranwendungen und wird in folgende Gruppen unterteilt:

1. Waschungen
2. Wickel, Auflagen und Packungen
3. Güsse
4. Bäder
5. Dämpfe
6. Taulaufen, Wassertreten, Trockenbürsten

Im Rahmen dieser kurzen Ausführungen sollen zwei praktisch leicht durchführbare und zeitlich wenig aufwendige Anwendungen beim Trockenen Auge ausführlich geschildert werden: das Augenbad und der kalte Kopf- oder Gesichtsguss.

## **Das Augenbad**

Für das Augenbad kann kaltes Wasser aus dem Wasserhahn oder auf 24–26 Grad erwärmtes Wasser verwendet werden. Man taucht das Gesicht in das Wasser ein, öffnet die Augen, blinzelt ein wenig und verharrt so für etwa 10–15 Sekunden. Danach hebt man das Gesicht aus dem Wasser, pausiert für etwa 30 Sekunden und wiederholt den Vorgang bis zu 4–5 x.

Das warme Augenbad sollte stets mit einer kalten Anwendung abschließen, entweder mit einem kalten Augenbad oder einer kalten Waschung über den Augenbereich. Für die Waschung kaltes Wasser entweder mit Hilfe der hohlen Hand oder mit einem Waschlappen etwa 3–4 x hintereinander über den Augenbereich streichen.

Das kalte Augenbad stärkt und erfrischt den vorderen Augenabschnitt, vor allem bei Patienten



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 978-3-945150-83-2



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



Brigitte Schüler

[Was tun zur Selbsthilfe bei  
Trockenen Augen](#)

117 Seiten, kart.  
erschienen 2019



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder  
Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)