

# 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 <sub>3</sub> )  | 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 |
| Lipidhaltiger 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 |