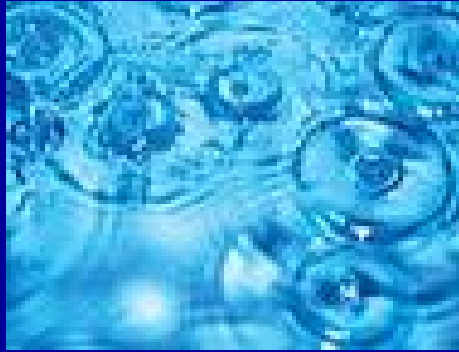


# Augenaufgabe-Pads

- 100 ml Orangenblütenwasser ohne Alkohol (aus Apotheke oder Reformhaus, bitte Preise vergleichen) mit 4 Tabletten eines Schüssler-Salzes versetzen: bei Trockenem-Augen bewährt haben sich die Salze 1,4,8 oder 11. Vorher sollte man schauen, welches Salz zu einem passt.
- Die Tabletten mit einem metallfreien Löffel möglichst klein zerdrücken (mörsern) und anschließend durch ein feines Sieb geben. Danach dem Orangenblütenwasser hinzufügen und gut schütteln.
- In Glasflasche mit Sprühaufsatz geben, jeweils ca. sechs Sprühstöße auf Wattepad auftragen und auf die Augen legen.





## Kettwiger Naturheiltage 2008

Vortragsreihe von NATUR und MEDIZIN,  
Fördergemeinschaft der Karl und Veronica  
Carstens-Stiftung

Freitag, 25.04.08, 17.00 Uhr

# Das Trockene Auge (Sicca – Syndrom) Selbsthilfestrategien aus der ganzheitlichen Augenheilkunde

Dr. med. Brigitte Schüler  
Rüttenscheider Str. 90  
45130 Essen  
Tel.: 0201 / 788 393



# Das Trockene Auge - Vortragsaufbau

---

Definition des Krankheitsbildes

Anatomie der Tränenwege / Aufbau des Tränenfilms

Ursachen

Symptome

Augenärztliche Diagnostik

Konventionelle Therapie

Ursachen und Therapieansätze aus ganzheitlicher Sicht

Allgemeine Ratschläge

Zusammenfassung / Literaturempfehlung



# Das Trockene Auge - Definition

## Definition:

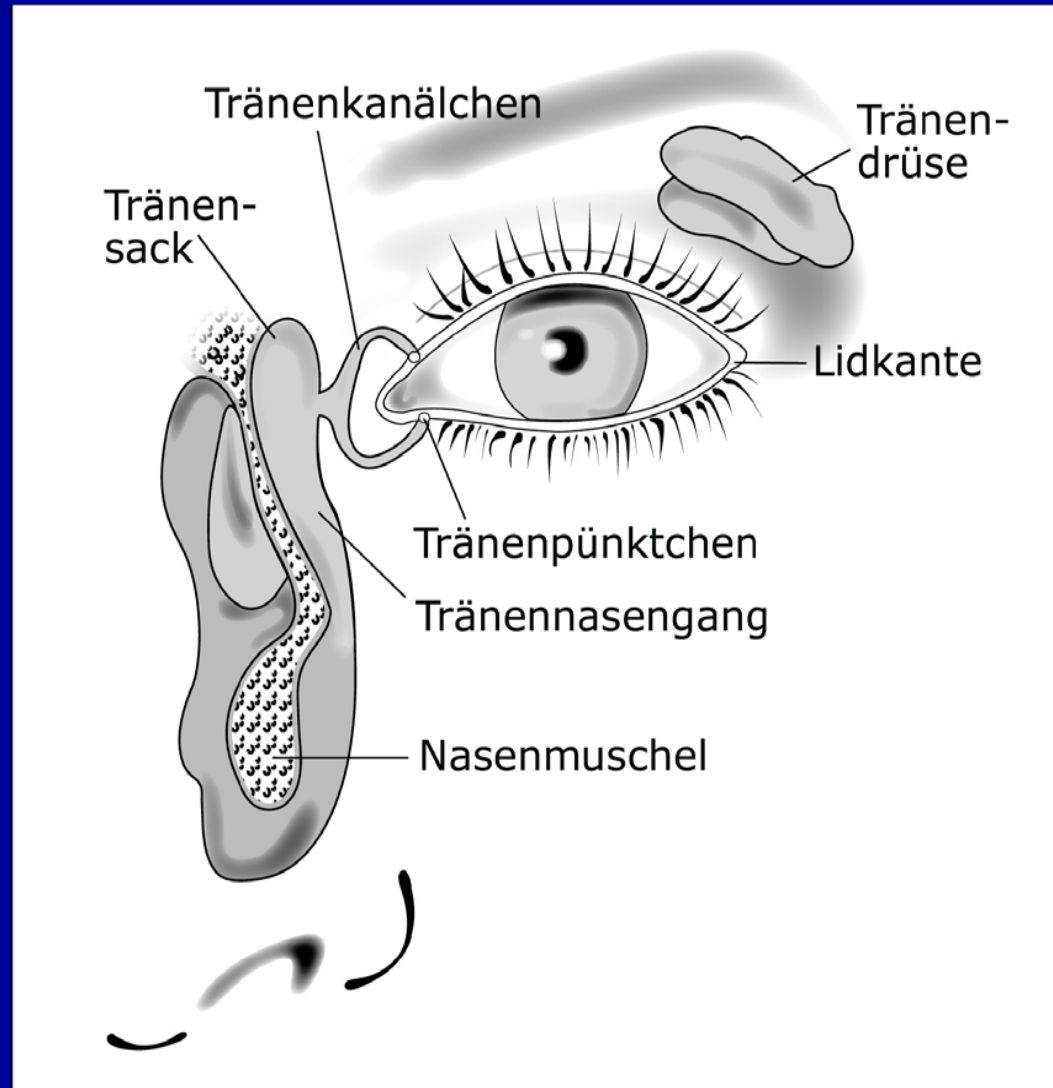
**„Das Trockene Auge ist eine multifaktorielle Störung von Tränenfilm und Augenoberfläche, welche mit körperlichem und seelischem Unbehagen und / oder Sehbeeinträchtigung einhergeht. Entzündliche Prozesse und ein hyperosmolarer Tränenfilm sind wichtige Faktoren, die mit diesem Krankheitsbild assoziiert werden.“**



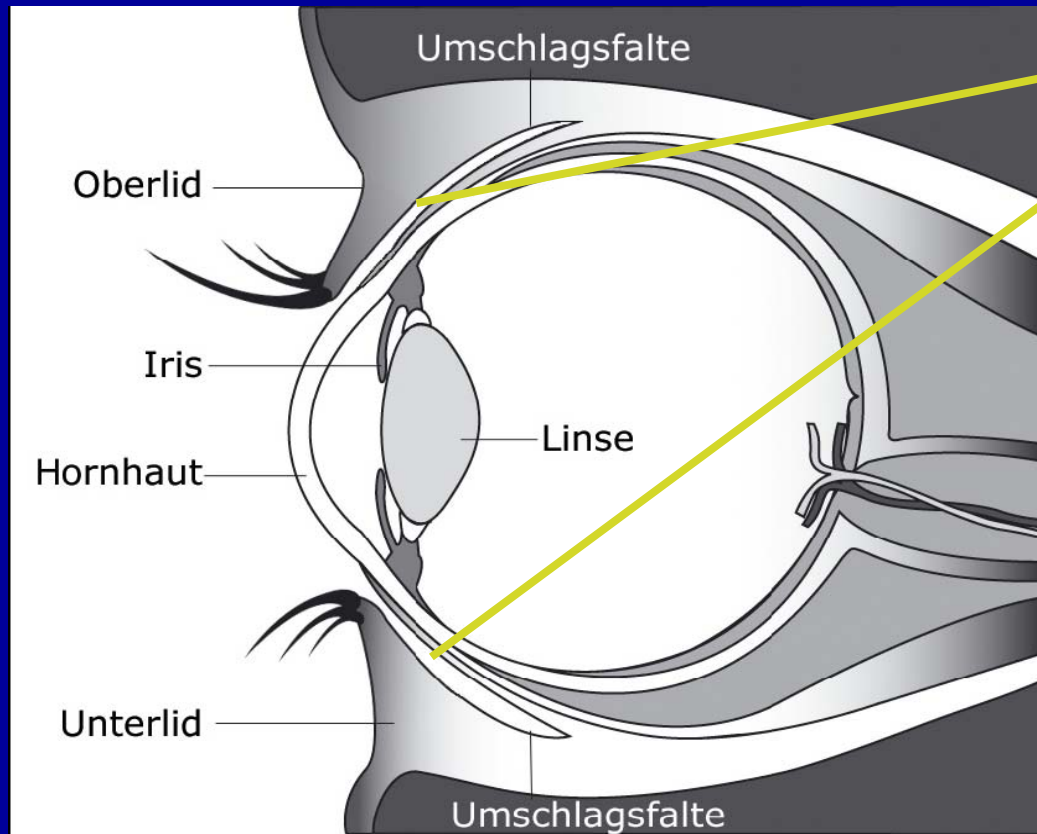
Internationale Arbeitsgruppe „Dry Eye Workshop Study Group“, 2007



# Das Trockene Auge – Anatomie der Tränenwege



# Das Trockene Auge – Anatomie der Tränenwege



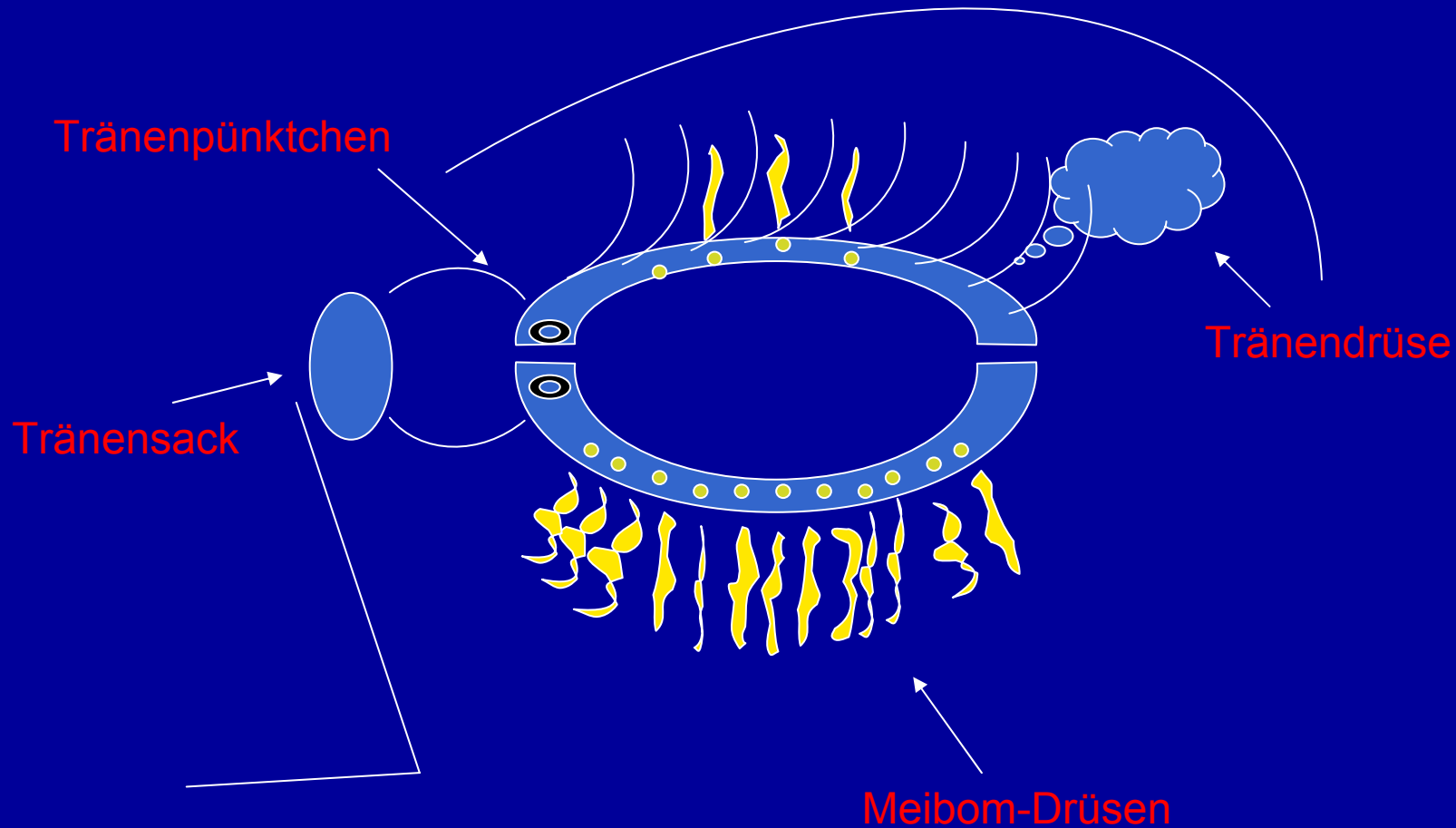
**Bindehaut**



**Lidkante : Ausführungsgänge der Meibomdrüsen**



# Das Trockene Auge – Anatomie der Tränenwege

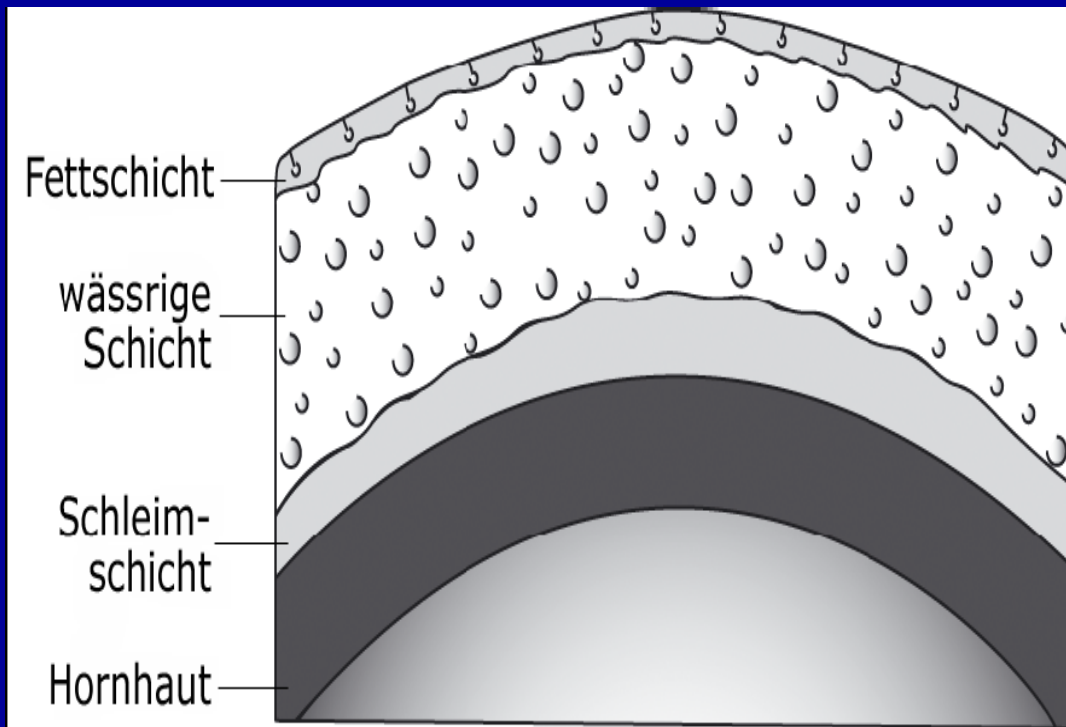




# Das Trockene Auge – Aufbau des Tränenfilms

## Schichtaufbau des Tränenfilms

## Bildungsort der Komponenten

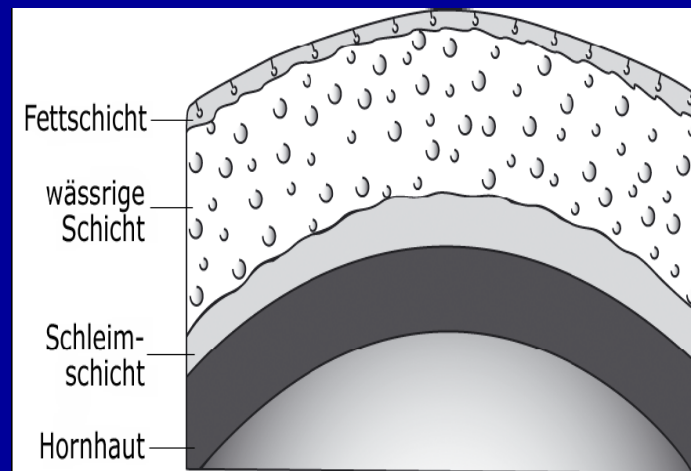


- Meibomdrüsen
- Tränendrüse
- Bindehaut



# Das Trockene Auge - Eigenschaften des Tränenfilms

- Sehr komplexe physikalische Eigenschaften
- Barriere gegen Krankheitserreger
- Befeuchtung, Ernährung und Sauerstoffversorgung der Hornhaut
- Reinigung der Hornhaut
- Klarheit der optischen Oberfläche des Auges



# Das Trockene Auge - Störungen des Tränenfilms

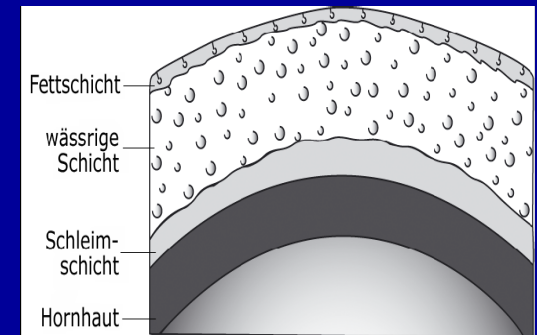
## - vermehrte Verdunstung von Flüssigkeit durch

- ← klimatische Faktoren
- ← Lidspaltenweite
- ← Störung der Fettschicht (Erkrankung der Meibomdrüsen)

Hyperosmolarer Tränenfilm  
„zu viel Salz in der Suppe“

## - verringerte Tränenproduktion

- ← Erkrankungen der Tränendrüse
- ← herabgesetzte Hornhautsensibilität (Diabetes, Herpes, Kontaktlinsen, Lasik)



## - Störung der schleimbildenden Bindehautzellen

## - Störung der Fettschicht



# Das Trockene Auge – Symptome

**Störung des Tränenfilms**



**Tränenfilm reißt auf**



**Bildung von trockenen Stellen auf der sensiblen Hornhaut**



**„Unwohlsein“  
„Schmerzen“**



**Tränen ++**



**Durchblutung +++**



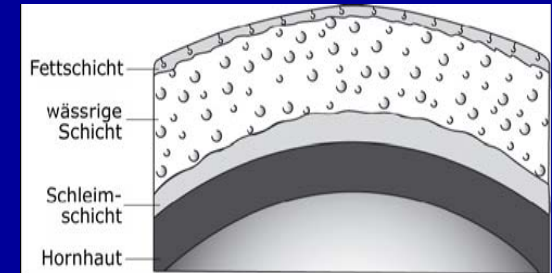
**„rotes Auge“**



**Infektionsschutz ↓**



**Neigung zu  
Bindehautentzündung ++**



# Das Trockene Auge – Symptome

Brennen

Juckreiz der Augen und/oder der Lider

Lidrandrötung

Trockenheitsgefühl der Augen und der Lider

Fremdkörpergefühl („Sandkorngefühl“)

Gerötetes Auge

Müdigkeitsgefühl der Augen

Lichtempfindlichkeit

Vermehrtes Tränen bei Umwelteinflüssen (Sonne, Wind und Kälte)

Schmerzen beim Lidschlag



# Das Trockene Auge – Symptome

Druckgefühl im Auge

Augapfelschmerzen beim Berühren des Oberlides

Plötzlich einschießende stechende Augenschmerzen

Schmerzen hinter dem Auge

Gefühl, das Auge zu spüren

Unverträglichkeit von Kontaktlinsen

Verschwommensehen beim Lesen

Unfähigkeit, die Augen zu öffnen („Festkleben der Lider auf dem Auge“, häufig nachts)

Lidschwellung

Verkrustete und verklebte Lider



# Das Trockene Auge – Ursachen

Alter

Bildschirmarbeit

Langes Lesen

Kontaktlinsen

Umwelteinflüsse

- Klimatisch (Wind, Hitze, Kälte)
- Toxisch (Zigarettenrauch, Abgase, Dämpfe von Chemikalien)
- Klimaanlage, trockene Heizungsluft



# Das Trockene Auge – Ursachen

Autoimmunerkrankungen  
(Schilddrüse, Rheuma, Kollagenosen, Sjögren-Syndrom)

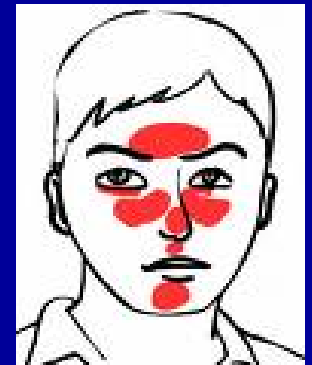
Diabetes

Hormonelle Störungen

nach Nieren- und Knochenmarktransplantationen

während / nach Chemotherapien und Bestrahlungen

Hauterkrankungen  
(Neurodermitis, Rosazea)



# Das Trockene Auge – Ursachen

Ernährung/Trinkmenge

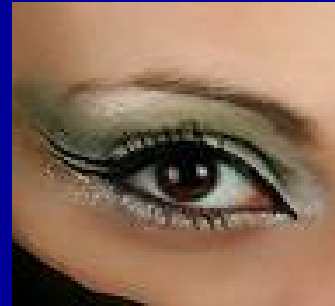
Psychische Einflüsse  
(Psychoneuroimmunologie)

Kosmetik

Entzündliche Augenerkrankungen

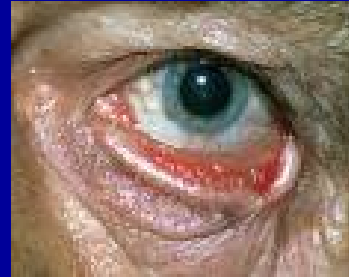
Medikamente

- Blutdruckmittel (Diuretika,  $\beta$ -Blocker)
- Psychopharmaka
- Schmerzmittel
- Cortison- und antibiotikahaltige Augentropfen
- Konservierungsstoffe in Augentropfen (Benzalkoniumchlorid)



# Das Trockene Auge – Ursachen

Lidfehlstellungen



Fehlbildungen/Erkrankungen der Tränendrüse und der ableitenden Tränenwege

Nach Laserbehandlungen der Hornhaut

(chronische) Lidrandentzündung



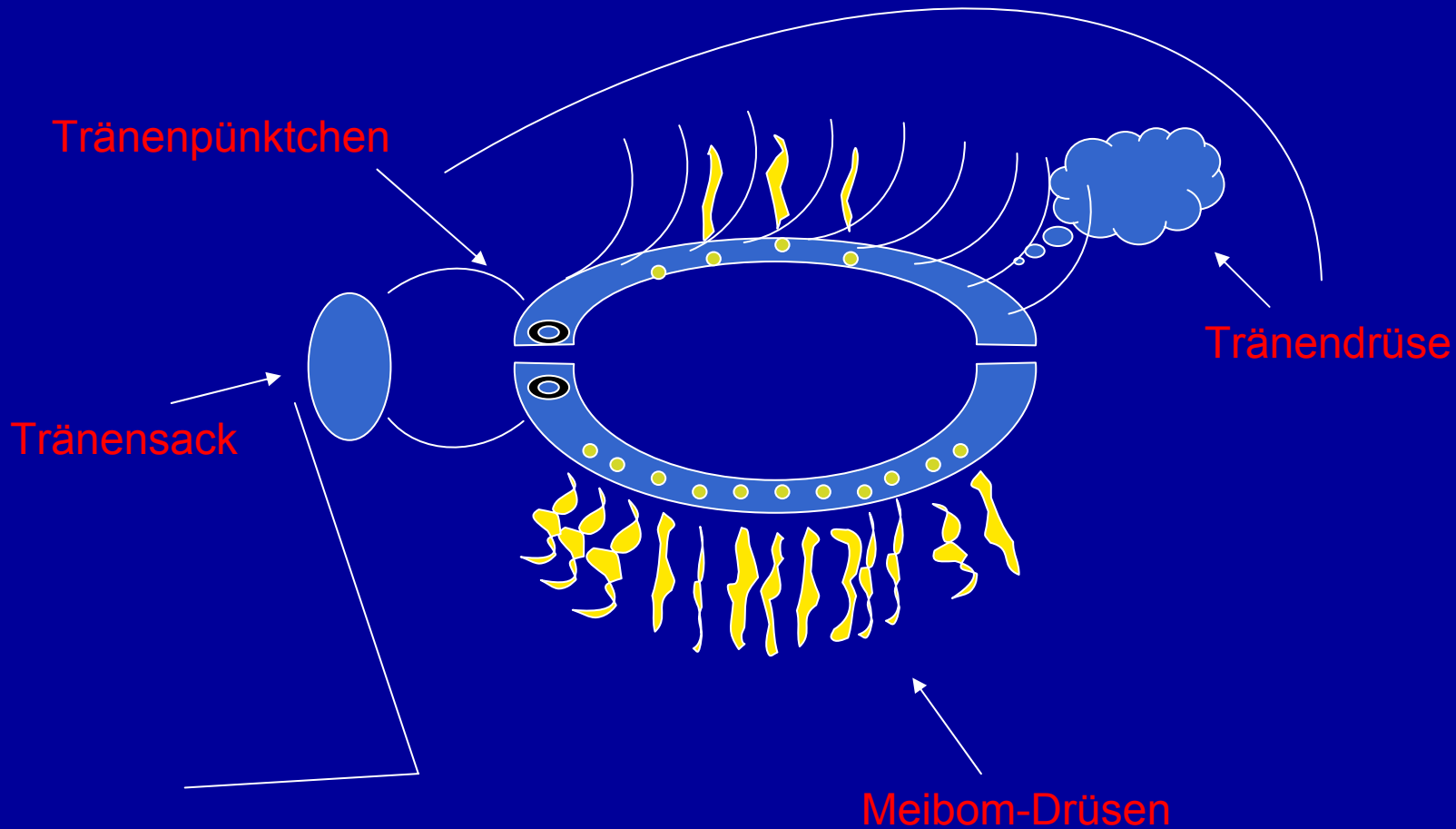
# Das Trockene Auge – Ursachen

## (Chronische) Lidrandentzündung

- Ursachen teilweise ungeklärt
- Vordere und hintere Lidrandentzündung
- Bakterielle und seborrhoische Form
  
- Seborrhoische Form: häufig, Erkrankung der Meibomdrüsen
- häufig zusammen mit Hauterkrankungen (Neurodermitis, Rosazea)
  
- Symptome: geröteter, verdickter Lidrand  
Schuppenbildung  
verklebte Wimpern
  
- Ursache: Verstopfung der Meibomdrüsen  
Änderung der Zusammensetzung des Sekrets  
Störung der Fettschicht des Tränenfilms



# Das Trockene Auge – Anatomie der Tränenwege

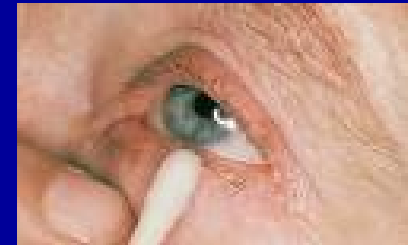


# Das Trockene Auge – Ursachen

## (Chronische) Lidrandentzündung

### Therapie:

- Antibiotikatherapie, lokal und systemisch
- Lidrandhygiene / -massage
- Sanfte Rotlichtbestrahlung
- Dampfbäder
- warme Kompressen (Euphrasia, Fenchel, Kamille)
- $\Omega - 3$  – Fettsäuren
- unterstützend homöopathisch, Schüssler - Salze



# Das Trockene Auge – Ursachen

---

## (Chronische) Lidrandentzündung

Lokale Zusatztherapie:

Euphrasia Augentropfen

Argentum nitricum Augentropfen

Mercurialis – Augentropfen

Conjunctisan - B® - Augentropfen



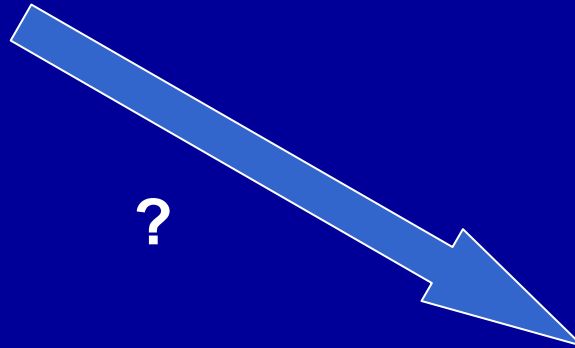
# Das Trockene Auge – Ursachen

## Der Einfluss des Immunsystems



conjunctiva associated lymphatic tissue

CALT



?

GALT

gut associated lymphatic tissue



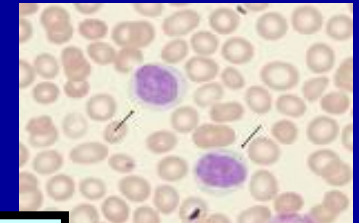
# Das Trockene Auge – Ursachen

## Der Einfluss des Immunsystems



conjunctiva associated lymphatic tissue

CALT



**Trockenes Auge = entzündliche Erkrankung**

**genauer Mechanismus ist noch unbekannt**

**Parallelen zu Rheuma und Autoimmunerkrankungen**

GALT

gut associated lymphatic tissue



# Das Trockene Auge - Vortragsaufbau

---

Definition des Krankheitsbildes

Anatomie der Tränenwege / Aufbau des Tränenfilms

Ursachen

Symptome

Augenärztliche Diagnostik

Konventionelle Therapie

Ursachen und Therapieansätze aus ganzheitlicher Sicht

Allgemeine Ratschläge

Zusammenfassung / Literaturempfehlungen



# Das Trockene Auge – Diagnostik

## Augenärztliche Untersuchung:

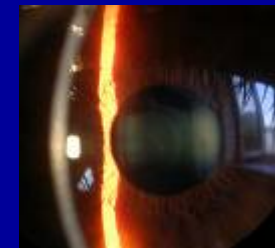
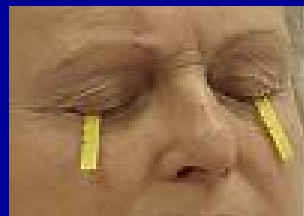
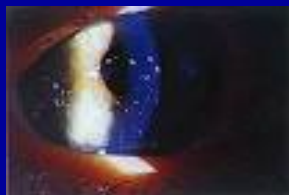
1. Anamnese

2. Spaltlampenuntersuchung

- Beschaffenheit der Lider (Stellung, Entzündungen, Narben)
- Beschaffenheit von Hornhaut und Bindehaut (LIPCOFs)
- Beschaffenheit des Tränenfilms
- Tränenfilmaufreißzeit (break – up – time BUT, 20 – 30 sec)
- Bengalrosa / Lissamingrün– Färbung

3. Schirmer-Test (Menge des Tränenfilms)

4. Farnkraut - Test



# Das Trockene Auge – Diagnostik und Therapie

## Einteilung

### 1. Schweregrade

- mild
- leicht
- mittel
- schwer

### 2. Ort der Tränenfilmstörung

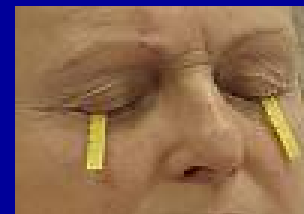
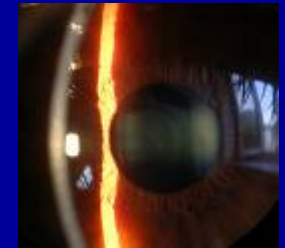
- Schleimschicht
- Wässrige Schicht
- Fettschicht



Wahl des  
Tränenersatzmittels

=

Konventionelle,  
symptomatische  
Therapie



# Das Trockene Auge – Therapie I

## Konventionelle Therapie I

### Augentropfen / -gele

- Polymere
- Celluloseabkömmlinge
- Polyvinylalkohole
- Polividone
- Carbomergele
- Heparine
- “Weißmacher”

enthalten Naphazolin, Tetryzolin, Tramazolin, Phenylephrin

- Vitaminpräparate und Hyaluronsäure



### Augensprays

- Liposome

### In Erprobung

- lokale Hormonpräparate
- Ciclosporin A -Augentropfen
- Eigenserum - Augentropfen

Augentropfen möglichst  
frei von  
Konservierungsstoffen  
wählen !!



# Das Trockene Auge – Therapie I

---

## Konventionelle Therapie II

### Operative Therapie

- Behebung von Lidfehlstellungen und -narben
- Verschuß der ableitenden Tränenkanälchen
  - temporär durch “punctum plaque”
  - endgültig durch Hitzeanwendung
- Mundschleimhautverpflanzungen
- Speicheldrüsenverpflanzungen



# Das Trockene Auge - Vortragsaufbau

---

Definition des Krankheitsbildes

Anatomie der Tränenwege / Aufbau des Tränenfilms

Ursachen

Symptome

Augenärztliche Diagnostik

Konventionelle Therapie

Ursachen und Therapieansätze aus ganzheitlicher Sicht

Allgemeine Ratschläge

Zusammenfassung / Literaturempfehlungen



# Das Trockene Auge – Ursachen

---

**Das Trockene Auge ist häufig assoziiert mit**

1. Darmstörungen
2. Gewebeübersäuerung
3. Umweltgiftbelastung



# Das Trockene Auge – Ursachen

## Darmstörungen

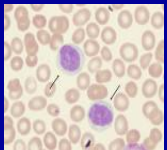
- bakterielle Fehlbesiedlungen, Pilzbefall
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, „Reizdarm“)
- Nahrungsmittelallergien und –unverträglichkeiten
- „moderne Ernährung“, fast food (Konservierungsmittel, Farbstoffe)



Irritation des **GALT** (Darm assoziiertes lymphatisches System)



Irritation des **CALT** (Bindehaut assoziiertes lymphatisches System)



„**Trockenes Auge**“



# Das Trockene Auge – Ursachen

## Darmsanierung

- Diagnostik und Therapieplanung gehören primär in ärztliche Hand !

## Vorsorgliche Maßnahmen

- ballaststoffreiche Ernährung (viel Obst und Gemüse)

(evtl. Zusatz von Flohsamen, -schalen, Weizenkleie)

- regelmäßige Zufuhr von „guten“ Darmbakterien

( z.B. Bifidobakterien, Lactobazillen), in Form von Tabletten  
(auch lactosefrei erhältlich) oder Naturjoghurt

- Prophylaxe einer Pilzbesiedlung des Darmes

(zuckerarme Ernährung, Kapuzinerkresse, Apfelessig – Getränk)

**Empfehlenswert:** Fastenkuren mit anschließendem individuellen Kostaufbau



# Das Trockene Auge – Ursachen

## Gewebeübersäuerung

- vermehrte Bildung saurer Stoffwechselprodukte im Bindegewebe
- vermehrte Freisetzung entzündungsfördernder Substanzen
- sehr häufig assoziiert mit „Trockenen Augen“ und Rheuma
  
- Ursachen einer Übersäuerung:
  - Zeit- und Bewegungsmangel
  - Psychischer Stress
  - (Chronische) Erkrankungen
  - Regelmäßige allopathische Medikamenteneinnahme
  - Darmfehlbesiedlungen
  - „Moderne Ernährung“



# Das Trockene Auge - Ernährungsempfehlungen

Basenlieferanten	Säuernde Nahrungsmittel
Kartoffeln Obst und Gemüse Zwiebeln, Knoblauch Rohe Milch Sahne Sojabohnenprodukte Stilles Mineralwasser Kräutertees  	Fleisch und Wurst Fisch Käse Röstprodukte Erdnüsse Weißer und brauner Zucker Weißmehl Kaffee Schokolade Kohlensäurehaltige Getränke Alkoholische Getränke Industriell gefertigte Speisen (Fertiggerichte)

Empfehlung für ein ausgeglichenes Säure-Base-Verhältnis:

**80 % basische und 20 % saure Nahrungsmittel !**



# Das Trockene Auge - Ernährungsempfehlungen

## Die Ernährung beim Trockenen Auge sollte

- ✓ vorwiegend basisch
- ✓ mit einem hohen Obst- und Gemüseanteil
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ zusatzstoffarm
- ✓ naturbelassen und
- ✓ möglichst frei von entzündungsfördernden Stoffen sein.



# Das Trockene Auge - Ernährungsempfehlungen

↑ Entzündungsstoffwechsel ++ ↓  
Ω-6-Fettsäuren : Ω-3-Fettsäuren

## Ω-6-Fettsäuren:

- Botenstoff entzündlicher Prozesse (Rheuma, Trockenes Auge)
- Herkunft:
  - körpereigener Entzündungsstoffwechsel
  - Ernährung : tierische Produkte (Fleisch- und Wurstwaren)



## Ω-3-Fettsäuren:

- Reduktion entzündlicher Prozesse im Körper
- Herkunft:
  - in hochwertigen Pflanzenölen (Leinsamen-, Oliven- oder Rapsöl)
  - in Kaltwasserfischen (Lachs, Makrele und Hering)
- Verflüssigung des Sekrets der Meibomdrüsen



**Empfehlung: Erhöhung des Anteils der Ω-3-Fettsäuren in der Nahrung !**

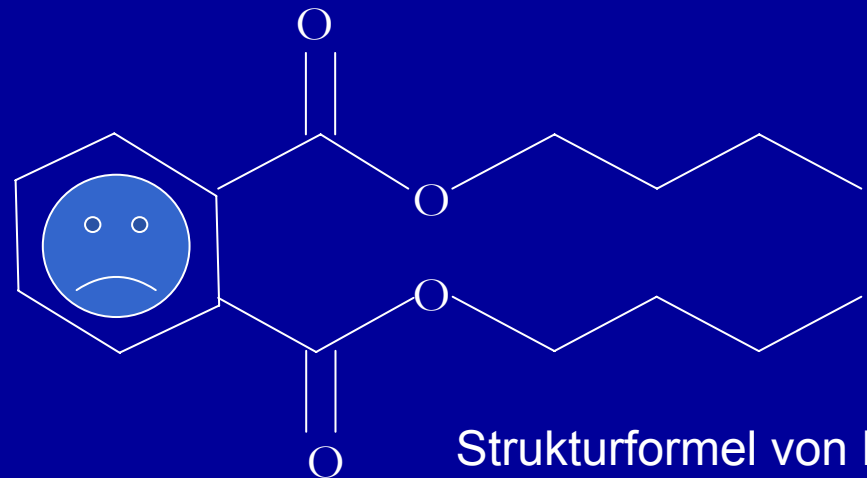


# Das Trockene Auge – Ursachen

## Umweltgiftbelastung

Zusammenhänge mit Trockenen Augen sind bekannt bei:

- Polychlorierten Biphenylen (PCB)
- Kunststoffweichmachern (Phthalate)
- Quecksilberverbindungen



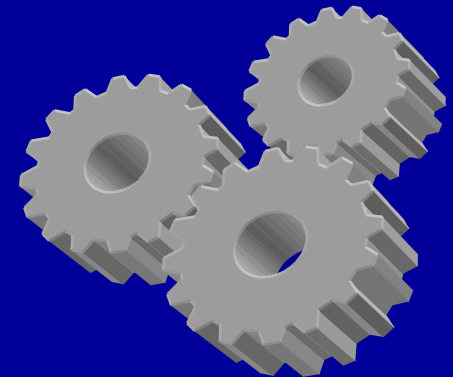
# Umweltgiftbelastung – Vorbeugung und Behandlung

## Allgemeine Entgiftungsregeln:

- Bewegung, Sport, Meditation
- Sauna, Kneippsche Anwendungen
- Ölziehen
- ausreichende Trinkmenge (ca. 2 Liter Flüssigkeit täglich)

## Spezielle Ansätze aus der Phytotherapie

- Goldrute, Brennessel, Bärlauch bei Schwermetallbelastungen  
(Anregung der Ausscheidung über die Niere)
- Mariendistel und Löwenzahn bei organischen Schadstoffen  
(Anregung der Ausscheidung über die Leber)



## Erforschung der Umweltgiftherkunft und deren Beseitigung



# Trockenes Auge – Therapie mit Schüssler - Salzen

## Schüssler-Salze:

Nr. 1 : Calcium fluoratum

Nr. 4 : Kalium chloratum

Nr. 8 : Natrium chloratum

Nr.11 : Silicea

Individuelle Auswahl nach körperlichen Beschwerden **und** seelischem Grundkonzept



## Anwendungsmöglichkeiten:

Als Tabletten oder Tropfen innerlich

Als Salben (Nr. 3 und Nr. 11 auf die geschlossenen Lider auftragen)

Dampfanwendung und Luftbefeuchtung

## Kosmetische Augenkompressen:

5 -10 Tbl. des passenden Salzes mit einem metallfreien Löffel zerdrücken und in Orangenblütenwasser auflösen, Kompressen damit tränken und auflegen.



# Trockenes Auge – Homöopathie

**Wichtig:**

**Auswahl des passenden Mittels individuell durch behandelnden Therapeuten**

Besonders häufig wirksame Mittel:

## 1) Pulsatilla (Kuh- oder Küchenschelle)

- Neigung zu Entzündungen aller Schleimhäute
- Gelbgrünlisches Sekret
- Vermehrter Tränenfluss
- Verschlimmerung in Wärme und geschlossenen Räumen
- Besserung im Freien, an der frischen Luft, bei Körperkontakt und bei Trost



# Trockenes Auge – Homöopathie

**Wichtig:**

**Auswahl des passenden Mittels individuell durch behandelnden Therapeuten**

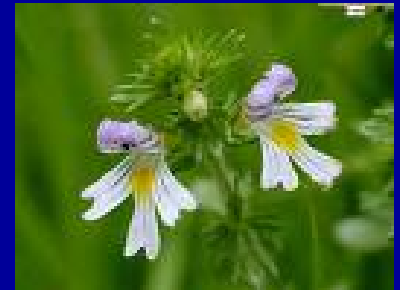
**Besonders häufig wirksame Mittel:**

## 2) *Euphrasia officinalis* (Augentrost)

- Vermehrter Tränenfluss, besonders bei Wind

## 3) *Ruta graveolens* (Gartenraute)

- Müde, schmerzende Augen
- Nach langem, anstrengendem Arbeiten (Bildschirm, Lesen, Handarbeiten)
- Naheinstellungsprobleme (Umschläge !)



# Trockenes Auge – Homöopathie

## Wichtig:

Auswahl des passenden Mittels individuell durch behandelnden Therapeuten



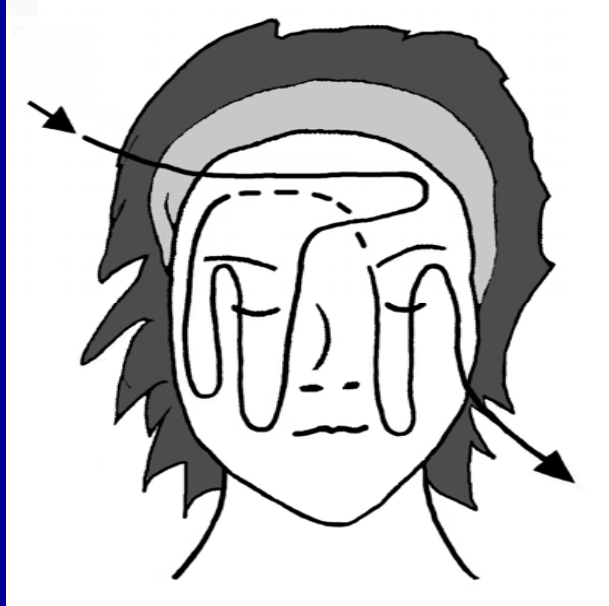
## Anwendung:

- Bei akuten Beschwerden Tiefpotenzen D4-D6
- Darreichungsform als Tropfen, Tabletten oder Globuli
- Art der Anwendung:
  - Innerlich: 3 x täglich 5 Tropfen, 1 Tablette oder 3-5 Globuli auf die Zunge geben
  - Äußerlich: 10 Tropfen auf 250 ml handwarmes Wasser, auf Mullkompressen geben
- Anwendungsdauer: bei fehlender Besserung nicht länger als maximal 2-3 Wochen ohne ärztliche Inanspruchnahme !!

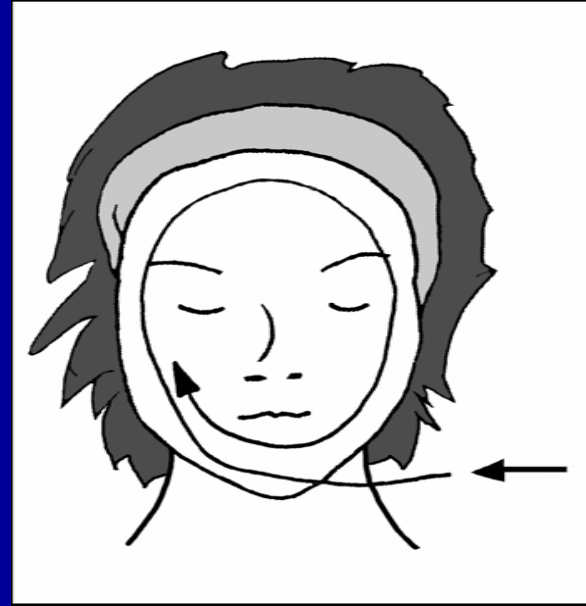


# Trockenes Auge – Kneippscher Gesichtsguss

## 1. Schritt:



## 2. Schritt:



### **Anwendung:**

Chronische Erkrankungen von Augen, Ohren und Nasennebenhöhlen  
„Schönheitsguss“

### **Kontraindikationen:**

Grüner Star, akute Entzündungen / Nervenreizungen im Kopfbereich



# Trockenes Auge – Phytotherapie

## Euphrasia

50g **getrockneter** Augentrost in 500 ml Wasser,  
15 Minuten kochen lassen, abseien



## Fenchel

½ - 1 Löffel **frisch gemörserte** Fenchelfrüchte in 500 ml Wasser, 10 - 15  
Minuten kochen lassen, abseien



## Kamille

(Vorsicht: zunehmende Allergien!!)

nur eingeschränkt empfehlenswert, nicht über längere Zeit)



# Trockenes Auge – anthroposophische Medizin

## Pflanzliche , mineralische und organische Präparate

### Anwendung nach homöopathischen / anthroposophischen Aspekten

Euphrasia – Augentropfen (WELEDA, WALA) – Anwendung bei  
Müdigkeitsgefühl  
vermehrtem Tränenfluß  
Juckreiz und Rötung

Mercurialis - Augentropfen (WALA) – Anwendung bei  
Störungen der Meibomdrüsen  
begleitender Lidrandentzündung

Chelidonium– Augentropfen (WELEDA, WALA) – Anwendung bei  
Anregung der Tränensekretion  
Müdigkeitsgefühl der Augen

Cineraria – maritima D3 - Augentropfen (WELEDA) – Anwendung bei  
allgemein bei Trockenem Auge  
Hornhautproblemen



# Das Trockene Auge - Vortragsaufbau

---

Definition des Krankheitsbildes

Anatomie der Tränenwege / Aufbau des Tränenfilms

Ursachen

Symptome

Augenärztliche Diagnostik

Konventionelle Therapie

Ursachen und Therapieansätze aus ganzheitlicher Sicht

Allgemeine Ratschläge

Zusammenfassung / Literaturempfehlungen



# Trockenes Auge – allgemeine Tips

- **für frische Umgebungsluft sorgen:**  
trockene Heizungsluft befeuchten  
verrauchte Atmosphäre meiden  
vermehrt lüften
- **Konsumverhalten überdenken:**  
PC-Bedarf: Videospiele usw.  
TV-Konsum überdenken
- **Klimaanlagen und Luftgebläse (Auto, Ventilatoren)**  
nicht direkt aufs Auge richten, Anwendungshäufigkeit ?
- **genügend Schlaf**
- **Wahl der passenden Kosmetik** (möglichst hypoallergen),  
ausreichende Lidrandhygiene, Lidkante aussparen !
- **optimaler Brillenausgleich** (verhindert eine unnötige Anstrengung der Augen)
- bei Sonneneinstrahlung regelmäßig **Lichtschutzgläser** tragen
- bei Brillen seitlichen **Windschutz** überdenken



# Trockenes Auge – und sonst nichts?

Erkrankungen / Fehlstellungen der Tränenwege

Entzündliche Ursachen / Immunsystem

Äußere und klimatische Faktoren

Lebensstil / Arbeitsplatz

Ernährung / Trinkmenge

Darmproblematiken

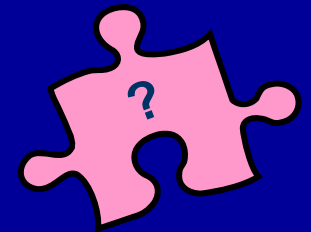
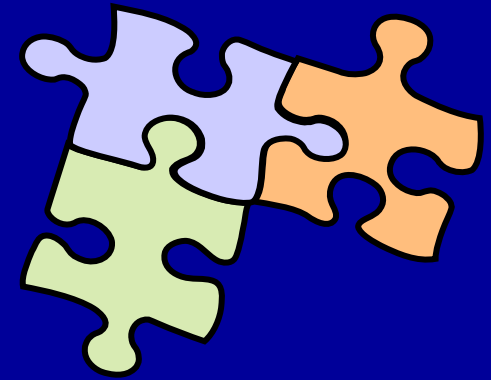
Stoffwechsel / Übersäuerung / Schadstoffbelastung

Allgemeinerkrankungen

Medikamente / Augentropfen

Kosmetik

Psyche



**Multifaktorielles  
individuelles  
Krankheitsbild**



# Trockenes Auge – Literaturempfehlungen

## Selbsthilfe bei Trockenen Augen

Brigitte Schöler

KVC – Verlag

ISBN 978-3933351-76-0

## Komplementäre Augenheilkunde

K. U. Marx

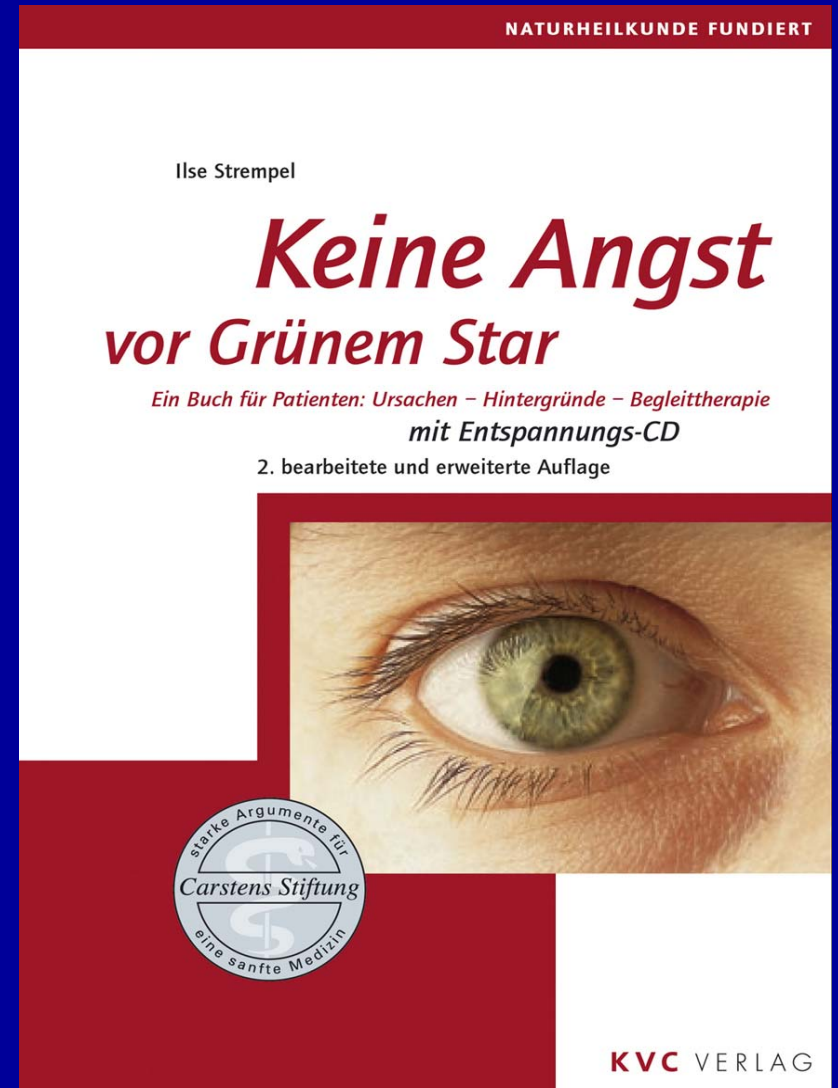
Hippokrates Verlag

ISBN 3-8304-5262-4



# Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

Keine Angst vor Grünem Star  
Ilse Stempel  
KVC – Verlag  
ISBN 3-9333351-28-6



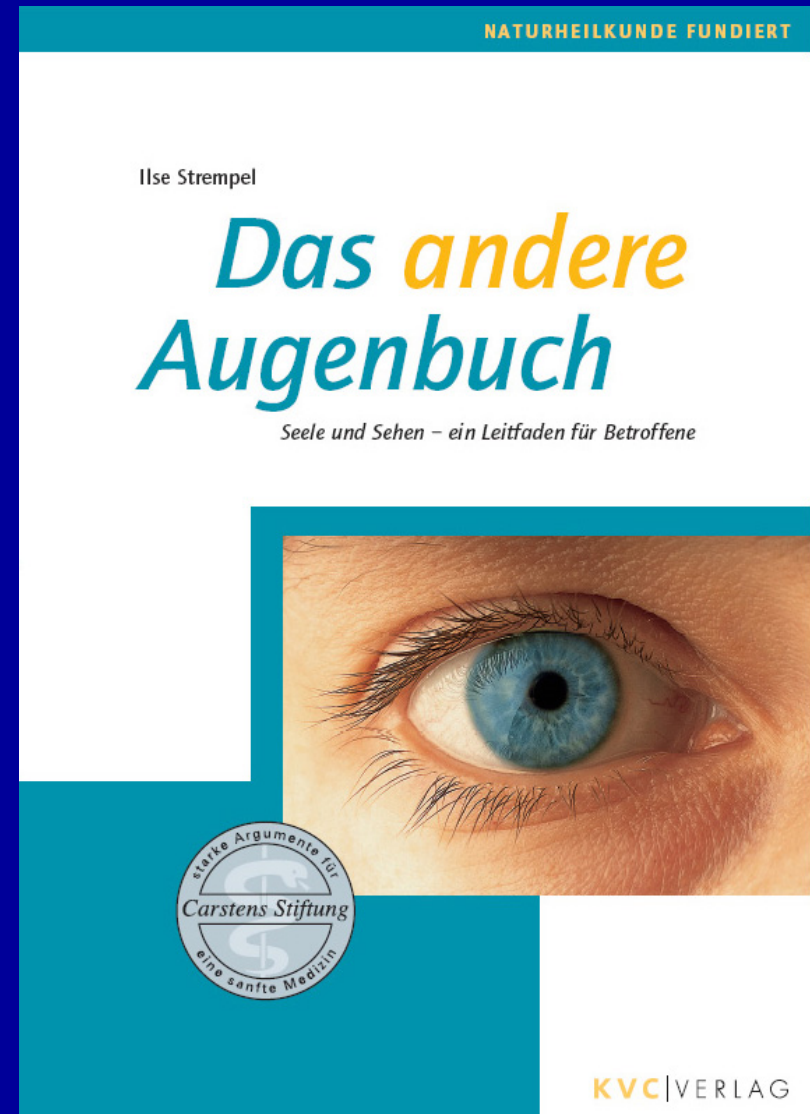
# Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

## Das andere Augenbuch

Ilse Stempel

KVC – Verlag

ISBN 3-9333351-46-4



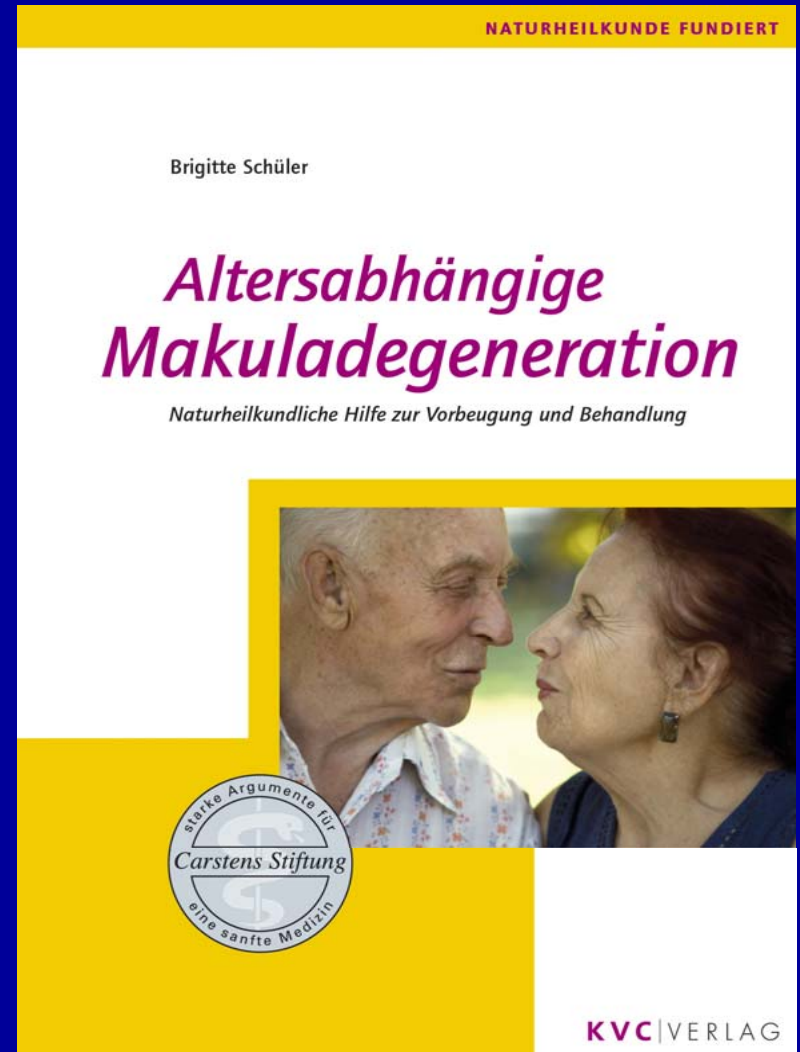
# Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

## Altersabhängige Makuladegeneration

Brigitte Schüler

KVC – Verlag

ISBN 3-9333351-65-0



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !**

