

Kurkuma & Co bei Trockenen Augen

1. Auflage 2018

Copyright Florian Nitzinger

Impressum

Florian Nitzinger

Watzmannstraße 12

83454 Anger

Verlag (Druckerei)

Amazon Europe Luxembourg

Kontakt

fn-home@web.de

Inhalt

Vorwort	4
Über mich	5
Wie habe ich diese Naturprodukte entdeckt?	8
Meine Erfolge mit Kurkuma & Co	10
5 Säulen Ernährungsplan – Trockene Augen	13
1. Säule – Kurkuma (Entzündung)	16
2. Säule – Omega 3 Fettsäuren	19
3. Säule – Vitamine	21
4. Säule – Probiotische Lebensmittel	22
5. Säule – Weitere Impulsgeber	24
Junkfood unbedingt vermeiden	25
Schlusswort	27
Quellenangaben	28

Vorwort

Ich bin durch Zufall auf die Naturprodukte wie Kurkuma, Chia Samen oder Ingwer gestoßen, hier in diesem kurzen Ratgeber möchte ich meine Erfahrungen bezüglich deren Wirkung auf das Trockene Auge mit Gleichgesinnten teilen.

Für alle Leser dieses E-Books, die in irgendeiner Art angeschlagene Augen haben, würde ich dringendst empfehlen, es nicht am normalen PC Bildschirm zu lesen, sondern lieber auszudrucken, denn dieses Vorgehen schont die Augen erheblich. Falls Sie ein Taschenbuch gekauft haben, dann wird dieser Punkt natürlich hinfällig.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und ebenso viel Erfolg mit Kurkuma & Co!

Über mich

Bevor wir uns mit der Ernährung und dessen Einfluss auf das Trockene Auge beschäftigen, möchte ich noch ein paar Worte über meinen eigenen Leidensweg mit Blick auf das Sicca Syndrom loswerden. Für alle Neueinsteiger auf diesem Gebiet sei noch erwähnt, dass der Begriff „Sicca Syndrom“ nichts anderes als der Fachbegriff für das Trockene Auge ist, wundern Sie sich also nicht, wenn ich diesen häufiger verwende.

Kommen wir zurück zu mir, mein Name ist Florian, ich bin 22 Jahre alt und komme aus dem wunderschönen Berchtesgadener Land in Südostbayern. Vor etwa 2,5 Jahren begann die anstrengendste Phase meines Lebens, Ende 2015 bin ich morgens mit verklebten und geröteten Augen aufgewacht. Das war an sich noch gar nichts wirklich Neues für mich, denn mit diesem Symptomen war ich schon mehrmals in meinem Leben konfrontiert worden, auch exakt ein Jahr davor war dies der Fall.

Ich dachte mir demzufolge überhaupt nichts Schlimmes dabei, ich habe mich lediglich auf zum Augenarzt gemacht und vermutete, dass in einigen Tagen die Sache auch schon wieder gegessen ist, so wie es eben bei den letzten Malen auch war. Doch ich wurde eines Besseren belehrt, leider. Der Augenarzt sprach von einer chronischen Blepharitis (Lidrandentzündung) und verschrieb mir Cortison Augentropfen, ich hatte zwar zu diesem Zeitpunkt noch keinen Plan was es mit einer Blepharitis auf sich hat, es hat mich offen gesagt aber auch nicht sonderlich interessiert.

So habe ich die nächsten 3-4 Tage Cortison ins Auge getropft, die Augenbeschwerden wurden wie von mir erwartet auch besser. Die Rötung der Bindehaut und des Lidrandes ging markant zurück, ebenso waren meine Augenlider morgens nicht mehr verklebt. An diesem Punkt schien das Thema für mich fast schon erledigt. Als ich die Cortison Tropfen nicht mehr angewendet hatte, kamen die Beschwerden schleichend zurück, über einen Zeitraum von einigen Wochen wurde die Situation also Schritt für Schritt schlechter.

Letzten Endes machte ich mich wieder auf den Weg zum Augenarzt, das war quasi der Start des langwierigen und kräftezehrenden Ärztemarathons. In diesem Moment hätte ich mir nie auch nur ansatzweise vorstellen können, was mich alles in den nächsten Monaten und Jahren erwartet. Kurzum könnte man durchaus behaupten, dass mein komplettes Leben dadurch auf den Kopf

gestellt wurde, denn das Sicca Syndrom ist alles andere als harmlos, die Lebensqualität leidet einfach enorm darunter, das kann jeder Betroffene zu 100% bestätigen. Obwohl es für Außenstehende oftmals völlig überzogen klingt.

Ich will jetzt gar nicht zu tief in die Materie meiner Erlebnisse eingehen, jedoch möchte ich noch am Rande auf die Schwerpunkte meiner absolvierten Behandlungsmaßnahmen eingehen. Denn erst dann kann man sich vor Augen führen, wie unglaublich effektiv die richtige Ernährung in dessen Vergleich doch sein kann.

Übersicht meiner Therapien

- ➔ verschiedene Cortison Augentropfen/Augensalben
- ➔ Azyter Augentropfen
- ➔ Doxycyclin Tabletten (auch Inhaltsstoffe in einer Augensalbe)
- ➔ Lidrandhygiene mit unterschiedlichen Reinigungstüchern (Blephaclean, Blepha Cura etc.)
- ➔ Warme Kompressen (Wärmebrille)
- ➔ Blinzel Übungen
- ➔ BlephEx Lidreinigung
- ➔ IPL Lichttherapie
- ➔ LipiFlow
- ➔ E-Eye Lichttherapie
- ➔ Meibomdrüsen Sondierung (sogar 2x)
- ➔ Punctum Plugs (Tränenwegsverschlüsse)
- ➔ Ciclosporin Augentropfen (Ikerivs und die gemischten aus der Apotheke)
- ➔ verschiedene antiallergische Augentropfen
- ➔ klassische Tränenersatzmittel (Tropfen, Gele, Salben und Sprays)
- ➔ Eyepeace Lidmassage-Hilfe
- ➔ Akupunktur (Traditionelle Chinesische Medizin)
- ➔ Gesichtsakupunktur
- ➔ Homöopathie (Globuli, Schüssler Salze etc.)
- ➔ Triphala Ghritam (Ayurveda Medizin)

Weitere Hilfsmittel

- Luftbefeuchter
- Luftreiniger

- Kühlende Augenmaske
- Gesichtssauna
- Schlafbrille
- Windschutzbrille
- Augenbad
- Augencreme

Ich habe praktisch alle Behandlungsmethoden, die es aktuell in Deutschland gibt abgegrast, selbst Therapien wie Globuli oder auch die Akupunktur, welche ich anfangs eigentlich nie in Betracht gezogen habe, habe ich ausprobiert.

Fakt ist jedenfalls, dass ich jede Menge Geld in den Sand gesetzt habe, denn die Ergebnisse blieben weit hinter den Erwartungen zurück. Einige Ansätze wie LipiFlow oder auch Ikervis haben in der Tat etwas Linderung verschafft, jedoch blieb ein richtiger Durchbruch stets aus. Meine Situation hat sich freilich durch diese zahlreichen Bemühungen gebessert, aber das ist wohl auch kein Wunder, denn beim Zusammenspiel von gefühlt Hunderten Therapien muss sich ja eine Wirkung zeigen.

Wer sich mehr mit meiner Geschichte und meinen eher mauen Erfolgen mit IPL, BlephEx & Co auseinandersetzen möchte, der kann sich gerne auf meiner Homepage www.siccasyndrom.net umsehen, dort wird alles ausführlich und anschaulich beschrieben. Auf dieser Seite erfahren Sie übrigens auch noch viele weitere interessante Erklärungen, Tatsachen und Begebenheiten rund um das Sicca Syndrom. Zusätzlich kann ich auch jedem mein Taschenbuch empfehlen, wo ebenfalls diese Dinge niedergeschrieben werden, nähere Infos dazu findet man auch auf meiner Webseite.

Wie habe ich diese Naturprodukte überhaupt entdeckt?

Jetzt kommen wir zu dem Punkt um welchen es sich in diesem Ratgeber im Großen und Ganzen dreht, nämlich der richtigen Ernährung im Hinblick auf das Trockene Auge.

Irgendwann war ich also mit allen potentiellen Behandlungsoptionen durch, meine Lage hatte sich verbessert ja, aber ich war noch lange nicht zufrieden damit. Deshalb habe ich intensiv weiter recherchiert, besonders in amerikanischen Berichten und auch Foren las ich vermehrt von Kurkuma und seinem positiven Effekt auf das Sicca Syndrom. Und nicht nur Kurkuma wurde gelobt, sondern auch weitere Produkte wie Leinsamen oder auch Ingwer.

Das alles hat mir nach und nach die Augen geöffnet, ich habe bis dato die Ernährung verhältnismäßig gegenüber den anderen Behandlungsmethoden für das Trockene Auge wie Lipi Flow oder IPL einfach links liegen gelassen, heute denke ich anders darüber.

Ich begann immer mehr zu begreifen, dass eine gesunde Nahrung in einem gewissen Rahmen Medizin bedeutet, in anderen Teilen der Erde ist diese Erkenntnis völlig normal, in der westlichen Welt schenkt man dem Gedanken dagegen kaum Beachtung. Ich war anfangs natürlich auch sehr skeptisch und habe mir echt gedacht, wie denn bitte insbesondere Kurkuma mir nennenswert helfen soll.

"Lass Essen deine Medizin sein sonst wird Medizin dein Essen sein."

~Hippocrates

Doch wenn man sich mal ein wenig über diese Wurzel schlau gemacht hat, dann wird man über dessen Eigenschaften mehr als erstaunt sein, auch ich war ehrlich gesagt sehr überrascht. Kurkuma hat mehr auf dem Kerbholz als es den Anschein hat, beispielsweise ist es ein unheimlicher Entzündungshemmer! Viele weitere spannende Tatsachen über Kurkuma, Chia Samen oder auch die Zitrone im Bezug auf gereizte Augen erfahren Sie noch in den später folgenden Kapiteln.

Als Randnotiz sei noch hinzugefügt, dass diese pflanzlichen Produkte, trotz des starken Wirkmechanismus im Normalfall keinerlei Nebenwirkungen verursachen. Bei Antibiotikas sieht die Sache ja hingegen anders aus, die arbeiten langfristig unseren ganzen Organismus auf, gesunde

Lebensmittel fördern stattdessen die Gesundheit maßgeblich.

Meine Erfolge mit Kurkuma & Co

Wie schon gesagt hatte sich mein Wohlbefinden aufgrund der angesprochenen Behandlungen schon markant gebessert, jedoch machte die Gesundheit meiner Augen dank der Naturprodukte einen Riesenschritt in die richtige Richtung. Ich hatte im Grunde mit keiner anderen Behandlungsmethode langfristig solch gute Erfolge erzielt, als wie mit Kurkuma, Ingwer oder auch dem Grünen Tee.

Besonders Kurkuma schreibe ich eine entscheidende Rolle zu, deshalb wurde es auch extra im Buchtitel dieses Ratgeber E-Books erwähnt, die anderen Naturprodukte, sei es die Zitrone oder die Himbeere, halfen mir zweifelsfrei auch, aber diese waren im Vergleich zu Kurkuma nur zusätzliche Impulsgeber. Denn die Gelbwurz bildet für mich das Fundament entzündungsfreier und somit auch gesunder Augen, kein anderes Mittel gab mir einen solch positiven Kick wie dieses Gewächs.

Um das einmal an einem Beispiel festzumachen, ich hatte fast täglich mit Augenbrennen zu kämpfen, dank Ikervis (Ciclosporin Augentropfen) wurden die Symptome schon deutlich besser. Mithilfe von Kurkuma gab es noch einmal eine saftige Steigerung, seitdem ich fast täglich dieses Produkt in Kapsel oder Pulverform konsumiere, habe ich so gut wie überhaupt keine brennenden Augen mehr!

Und das war noch nicht das Ende dieser Erfolgsgeschichte, denn nicht nur das Augenbrennen verschwand größtenteils von der Bildfläche, sondern auch die Lidränder wurden reizfreier. Was meine ich damit? Seit dem Zeitpunkt, als vor etwa 2,5 Jahren das ganze Dilemma mit den Trockenen Augen begann, hatte ich eigentlich nie mehr komplett reizfreie bzw. nicht gerötete Augenlider. Dieses Wurzelgewächs hat es tatsächlich geschafft die Rötung an guten Tagen um bis zu 80% zu reduzieren!

Auch die Bindehaut blieb davon nicht unbeeindruckt, diesbezüglich muss man wissen, dass meine Augenoberfläche genauso wie der Lidrand auch stetig sehr gerötet war. So zeigte sich das exakt gleiche Bild wie schon bei der Lidkante, denn die Bindehaut ist seit der Einnahme der besagten Kapseln bei weitem nicht mehr so entzündet, sprich sie ist um Längen „weißer“.

Dieser Durchbruch ist wohl auf eine der Kerneigenschaften von Kurkuma zurückzuführen, nämlich auf den entzündungshemmenden Effekt. Da ich mich ja wegen der Sicca Syndrom Problematik in

einer Tour mit Entzündungen herumschlagen muss, ist dieser Wirkkomplex so gesehen wie auf mein Problem zugeschnitten. Ein letztes Argument, welches eindeutig für dieses Naturprodukt spricht, ist die Tropffrequenz. Aktuell tropfe ich nur noch einige Male am Tag, mein schlechtestes Wert lag vor etwa 2 Jahren bei über 20x tropfen. Das ist folglich erneut ein messbarer grandioser Erfolg für mich.

So hatte ich dank der Gelbwurz zumindest schon einmal die Entzündungsherde rund herum der Augenpartie einigermaßen in den Griff bekommen, dennoch benötigt man für ein noch besseres Ergebnis weitere „Helfer“. Diese nützlichen Unterstützer habe ich hier unter diesem Beitrag aufgelistet. Mithilfe dieser Komponenten wurde meinen Augenbeschwerden noch ein Stück mehr der Wind aus den Segeln genommen.

Meine 3 Favoriten im Überblick

- Kurkuma
- Grüner Tee
- Chia Samen

Weitere 8 positive Impulsgeber sind unter anderem folgende

- Ingwer
- Nüsse
- Goji Beeren
- Zitrone
- Leinsamen
- Traubenkernextrakt
- Manuka Honig
- Heidelbeeren und Himbeeren

Mir war zwar immer schon bewusst, dass die Ernährung essentiell ist, aber dass sie so eine tragende Rolle spielt hätte ich nie geglaubt, doch mein Körper hat mir nach dem Konsum von dem herausragenden Kurkuma und auch vielen anderen natürlichen Lebensmitteln das Gegenteil bewiesen. Das hat für mich echt Bände gesprochen.

In den nachfolgenden Kapiteln gehe ich noch näher auf die Wirkungsweise dieser Naturprodukte ein, sodass man deren Wirkung auf den Körper noch besser nachvollziehen kann.

Erfolge von anderen Sicca Syndrom Patienten

Ich habe ja bereits beschrieben, dass speziell amerikanische Patienten mit diesem natürlichen Therapieansatz teils schon hervorragend gefahren sind. Doch nicht nur amerikanische Leidensgenossen haben große Früchte davon getragen, sondern auch einige deutsche mit denen ich regelmäßig in Kontakt stehe. Diese haben in etwa die gleichen Erfahrungen gemacht wie ich, die Überraschung über die entfaltete Wirkung war auch bei ihnen sichtlich groß.

Solche lesenswerte Berichte können Sie unter anderem hier nachlesen:

- ➔ Facebook Gruppe Deutschland
(<https://www.facebook.com/groups/1593178920988808/about/>)
- ➔ Facebook Gruppe international
(<https://www.facebook.com/groups/455149017841336/about/>)
- ➔ Dry Eye Zone (<http://forum.dryeyezone.com/>)

Ernährungsplan – Trockene Augen

Faustregel – 5 Dinge, die man täglich zu sich nehmen sollte

- Obst
- Gemüse
- Gewürzpflanzen
- gesunde Fette (Omega)
- Probiotische Lebensmittel

Hochwertige Qualität hat Priorität

Ein Schlüsselfaktor für eine erfolgreiche Durchführung des Plans hängt zweifelsfrei von der Qualität der gekauften Produkte ab, bei Billigprodukten sind die Wirkstoffe oftmals viel zu stark verwässert, was vor allem bei Kurkuma oder Omega Kapseln zutrifft. Außerdem spielt beispielsweise auch die Verwendung von Düngemitteln und Pestiziden beim Anbau von Nüssen, Himbeeren oder auch Heidelbeeren eine gewichtige Rolle, ich versuche so gut es irgendwie geht nur Naturprodukte aus ökologischen Anbau zu kaufen.

Na klar zahlt man da mehr, oft sogar das Doppelte, aber am Ende des Tages habe ich lieber ein Produkt auf dem Tisch was mir Linderung verschafft, anstatt Geld für irgendwelche Ramschprodukte, die den Körper mehr Schaden als Nutzen, beim Fenster rausgeschmissen zu haben.

Ich bin einfach der Meinung, dass man an der Gesundheit des eigenen Körpers generell nicht sparen sollte, denn dies ist die wichtigste Anlage die man hat und nicht etwa das Auto oder das Handy. Zudem steht eines ohne lange Diskussion fest, wenn diese natürlichen Lebensmittel die Augenbeschwerden lindern, dann sind sie jeden Euro wert. Denn es ist nun mal ein Unterschied wie Tag und Nacht, ob man trockene und gereizte Augen hat oder nicht.

Abwechslungsreiche Ernährung

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist der Dreh- und Angelpunkt einer gesunden Lebensweise, wenn ich jeden Tag Kurkuma zu mir nehmen würde, dann würde sich mein Körper schleichend daran gewöhnen, was im gleichen Moment bedeutet, dass der wohltuende Effekt in der Augenpartie nachlässt.

Um dies zu verhindern, variere ich ständig, zum Beispiel kann man statt Kurkuma auch prima Ingwer verwenden, im nächsten Kapitel gehe ich dann noch ausführlicher darauf ein. Übrigens macht uns unser Körper ohnehin ganz von selbst auf die Wichtigkeit einer abwechslungsreichen Ernährung aufmerksam, denn isst man beispielsweise Tag ein Tag aus Himbeeren, dann hängen die einem irgendwann sprichwörtlich bei den Ohren heraus. Bevor der Organismus aber solche unüberhörbaren Signale sendet, sollte man am besten schon von sich aus Änderungen vollzogen haben, ich komme mit einem Wechsel alle 2 Wochen bislang ganz gut klar.

Muss man diesen Ernährungsplan zu 100% umsetzen?

Als ich mit befreundeten Sicca Patienten über meine sehenswerten Resultate bezüglich Kurkuma, Chia Samen & Co gesprochen habe, wurde ich häufig gefragt, ob man diese Dinge denn täglich zu sich nehmen muss, um ein gutes Ergebnis erzielen zu können. Ich persönlich habe es bis heute fast jeden Tag durchgezogen, aber grundsätzlich denke ich, dass sich selbst bei einer etwas undisziplinierteren Vorgehensweise früher oder später Erfolge einstellen werden. Dennoch würde ich jedem ans Herz legen, möglichst alles umzusetzen, es ist ja wirklich nicht schwer. Um erst gar nicht in die Versuchung zu geraten irgendetwas zu vergessen, habe ich eine feste Routine entwickelt. Der Spruch, „Man erntet, was man sät“, ist hier denke ich ganz passend.

„Die Ketten der Gewohnheit sind zu leicht, um sie wahrzunehmen, bis sie zu schwer sind, um sie zu zerbrechen.“

~Warren Buffett

Kann man die Erfolge messen oder geht alles nach Gefühl?

Ich führe hierfür ein Tropf-Tagebuch, dieses Tagebuch in Form von einem Mini Notizblock habe ich genauso wie meine Augentropfen immer parat. Tropfe ich, trage ich es in mein Tagebuch ein, am Ende des Tages kann ich dann erkennen, wie häufig ich getropft habe. Am Ende jeder Woche ziehe ich ein Resümee und vergleiche die täglichen Tropfqouten, so kann ich ableiten ob es bergauf oder bergab geht.

Wer will kann auch zusätzlich noch eine Aufzeichnung darüber führen, wie stark die Beschwerden an diesem und jenen Tag waren, zum Beispiel auf einer Skala von 1 bis 10. Ich habe das auch einmal gemacht, jedoch finde ich das Tropf-Tagebuch schon aussagekräftig genug.

Hinweis

Mein Ernährungsplan dient selbstverständlich nur als zusätzliche Ergänzung für das normale Essen, das wollte ich an der Stelle nur noch einmal klarstellen, nicht das jemand denkt, er dürfe nur noch ausschließlich diese handvoll Dinge zu sich nehmen. Das wäre dann doch ein bisschen wenig.

1. Säule – Kurkuma (Entzündung)

Dass Kurkuma, auch Gelbwurz genannt, in Sachen Entzündungshemmung der echte Hammer ist, habe ich ja bereits gesagt, doch in diesem Wurzelgewächs steckt noch viel mehr. Denn beispielsweise wird diese Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse seit einer halben Ewigkeit sowohl in der indischen (Ayurveda) als auch in der chinesischen Medizin (TCM) im großen Stil zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt. Des Weiteren wirkt Kurkuma antioxidativ und reduziert so freie Radikale, die unseren Körper schaden.

Weitere Anwendungsgebiete in der Übersicht

- Verdauungsbeschwerden
- Gewichtszunahme
- Entzündungsprozesse (Rheuma, Arthritis etc.)
- bei Kraftlosigkeit
- bei Infekten (z.B. auch bei Erkältungen)
- Atemwegserkrankungen
- kann bei Krebs und Tumoren helfen
- leitet Schwermetalle aus dem Körper aus
- sogar bei Alzheimer und Diabetes soll es äußerst nützlich sein
- senkt den Cholesterinspiegel
- hilft bei hohem Blutzucker

5 Besonderheiten

- entzündungshemmend
- antioxidativ
- schmerzstillend
- antiviral
- antibakteriell

Sie sehen also selbst, dass Kurkuma ein weites Wirkungsspektrum vorzuweisen hat, doch warum erzähle ich Ihnen das überhaupt? Hier in diesem Ratgeber geht es ja prinzipiell um die Augenpartie oder? Mein Vorgehen hat primär zwei Gründe, einerseits will ich aufzeigen, welche Power in diesem Gewächs steckt und zum anderen möchte ich offenlegen, dass diese Pflanze nicht nur dem

Sicca Syndrom und der Lidrandentzündung den Kampf ansagt, sondern grundsätzlich den gesamten Körper bei allerlei Angelegenheiten behilflich ist.

Nicht umsonst wird die Gelbwurz seit Tausenden von Jahren in Asien und besonders in Indien als Heilpflanze hochgepriesen, da muss dann schon ohne jeden Zweifel ein Funken Wahrheit dran sein, andererseits hätte sich dort Kurkuma über die Jahrtausende hinweg nie so einen sensationell guten Ruf aufbauen können.

Ich muss ja offen zugeben, dass ich dieses „gelbe Etwas“ nie wirklich ernst genommen habe, heute betrachte ich es natürlich in einem ganz anderen Licht. Ich kann dieses hervorragende Image, welches diese Wurzel im asiatischen Raum hat, nun vollkommen nachvollziehen, auch ich schätze diese Heilpflanze heute immens. In vielen deutschen Köpfen ist Kurkuma ja immer noch ein stinknormales Gewürz, ich hoffe das ändert sich in Zukunft, denn dieses unscheinbare Gewürz hat Potential ohne Ende.

Die Schwachstelle des Ingwergewächses

Kurkuma hat eine Schwachstelle und zwar die Bioverfügbarkeit, was im Klartext heißt, dass der Körper die Inhaltsstoffe nur sehr sehr schlecht aufnehmen kann. Glücklicherweise gibt es aber einen Trick, der die Verwertbarkeit massiv steigern kann, es handelt sich dabei um schwarzen Pfeffer. Aus diesem Grund ist in so gut wie allen Kurkuma Kapseln diese Komponente mit von der Partie.

Falls Sie sich Pulver kaufen und dieses mit Wasser, Öl oder Milch vermischen, dann müssen Sie auf jeden Fall auch Pfeffer hineingeben, ansonsten können Sie sich die Mühe gleich sparen. Ich habe die ersten 3 Tage auch den Fehler gemacht und keinen Pfeffer beigemischt, das war selbstverständlich ein grober Schnitzer meinerseits, doch ich wusste es in diesem Moment nicht besser. Erst nach meinen zahlreichen Recherchen bin ich zum Glück auf dieses Detail gestoßen, ansonsten hätte bei mir höchstwahrscheinlich nie eine Wirkung eingesetzt.

Wie habe ich Kurkuma konsumiert?

Anfangs habe ich mir einfach ein Pulver davon gekauft, das habe ich mit etwas Wasser und Pfeffer angerührt und getrunken, doch das war echt nicht sonderlich lecker. Als nach 2 Wochen das Pulver zur Neige ging, habe ich beschlossen Kapseln zu kaufen, welche ich auch bis heute verwende, diese bekommt mein einfach leichter runter. Dort ist auch schon zusätzlich Schwarzer Pfeffer für die bessere Bioverfügbarkeit beigemischt, sodass man sich diesen nicht noch extra reinhauen muss.

Welches Produkt verwende ich?

Viele Gleichgesinnte haben mich schon darauf angesprochen, welches Produkt ich denn verwende, einen empfehlenswerten Hersteller finden Sie auf meiner Website, www.siccasyndrom.net.

Dieses Exemplar ist von ausgezeichneter Qualität, preislich zählt es deshalb auch nicht zu den günstigsten, aber dieses Geld gebe ich gerne aus.

Alternativen für Kurkuma

- Ingwer
- Zitrone
- Grüner Tee

2. Säule – Omega 3 Fettsäuren

Wie man die Entzündung mittels Kurkuma in Schach hält wurde bereits geklärt, doch es gibt zwei weitere wichtige Bausteine um dem Sicca Syndrom tatkräftig entgegenzuwirken, einer davon sind die Omega 3 Fettsäuren, die insbesondere für einen intakten Tränenfilm unerlässlich sind.

Um überhaupt verstehen zu können, weshalb diese Fettsäuren so essentiell sind, muss man hinter die Kulissen des Tränenfilmapparates schauen. Unser Schutzfilm besteht im wesentlichen aus einer wässrigen, öligen und schleimigen Schicht, bei rund 80% aller Trockener Augen Patienten weist die lipidhaltige Komponente einen Mangel auf, so wie auch bei mir.

Dieses ölige Sekret wird vorwiegend von den Meibomdrüsen produziert, bei jedem Lidschlag geben diese Drüsen diese Lipide ab, deswegen ist ein regelmäßiges Blinzeln auch so wichtig. Damit die Meibomdrüsen ein qualitativ hochwertiges Sekret herstellen können, müssen sie ja irgendwo sozusagen ihre „Rohstoffe“ herbekommen. Um sicher zu gehen, dass unser Körper ausreichend Fettsäuren bereitgestellt bekommt, ist dieser Baustein in meinem Ernährungsplan für das Trockene Auge nicht wegzudenken. Für mich ist dieser nach dem entzündungshemmenden Faktor (Kurkuma, Ingwer etc.) der zweitwichtigste Aspekt.

Außerdem haben Omega 3 Fettsäuren weitere sehenswerte Eigenschaften, so sollen sie unter anderem auch anti-entzündlich wirken, was den Effekt der Entzündungshemmung im Zusammenspiel mit Kurkuma sicherlich nochmal verstärkt.

Ein weiterer Pluspunkt von den Omegas ist zudem, dass man ihnen grundsätzlich eine überaus positive Wirkung auf den gesamten Organismus zuschreibt.

Welche Omega Lieferanten verwende ich?

Ich kaufe meine Chia Samen und Leinsamen im Moment bei einem Bio Laden um die Ecke, das ist zwar sehr teuer, aber den Preis zahle ich gerne. Und wenn man es einmal nicht schafft Chia Samen oder Leinsamen zu essen, dann kann man alternativ einfach Omegas in Kapsel Form zu sich nehmen, auch ich mache das ab und an.

Natürlich spielt auch hier die Qualität der Produkte die entscheidende Rolle, deshalb kaufen Sie

bitte keine Billigprodukte, denn bei diesen tendiert die Wirkung meist gegen null.

Gesunde Fette Lieferanten im Überblick

- Leinsamen (Leinöl)
- Chia Samen
- Fisch
- Sanddorn
- Nüsse
- Avocado
- Krillöl

3. Säule – Vitamine

Der 3. Baustein meiner Ernährungsstrategie für das Trockene Auge sind Vitamine. Jedes Kind weiß eigentlich wie überlebenswichtig diese Stoffe sind, dennoch stopfen wir uns lieber mit Schokolade und Süßigkeiten voll, anstatt vitaminreiches Obst und Gemüse zu konsumieren.

Unser Körper kann den Großteil der dringend benötigten Vitamine nicht selbst produzieren, deshalb müssen wir sie ihm über die Nahrungskette zuführen. Tut man dies nicht, so entsteht nach logischer Konsequenz ein Mangel. Auch unser Sinnesorgan das Auge, ist selbstverständlich darauf angewiesen, immer genügend dieser Nährstoffe zur Verfügung zu haben. Aus diesem Grund darf dieser Baustein in einem Ernährungsplan für das Auge zweifelsfrei nicht fehlen, tägliche Vitaminbomben in Form von Heidelbeeren, Himbeeren oder sonstigem sind Pflicht.

Wichtige Vitamine für das Auge

- Vitamin A
- Vitamin C
- Vitamin E
- Carotinoide (Lutein)

Ausgezeichnete Vitamin-Lieferanten

Karotten	Paprika	Erdnuss
Kiwi	Zitrone	Heidelbeeren
Avocado	Kürbis	Sonnenblumenk.
Grünkohl	Tomate	Walnuss
Brokkoli	Goji Beeren	Mango

4. Säule – Probiotische Lebensmittel

Probiotika sorgen bekanntermaßen für eine gesunde Darmflora, doch was steckt genau dahinter und wieso sollte dieses Nahrungsergänzungsmittel bei Trockenen Augen helfen? Probiotika enthalten lebende Mikroorganismen (z.B. Milchsäurebakterien), welche einen beträchtlichen Teil zu einer gesunden Darmflora beisteuern und somit für den gesamten körperlichen Organismus gesundheitsfördernd wirken. Wir Menschen verbinden mit Bakterien ja meist etwas schlechtes, jedoch ist dies ein fataler Irrglaube, denn man muss hierbei stets zwischen den vermeintlich Guten und Schlechten unterscheiden.

Welchen Effekt hat Probiotika auf das Immunsystem?

Jetzt halten Sie sich fest, in unserem Darm befindet sich sage und schreibe etwa 80% unseres Immunsystems, bei diesem Fakt schenkt man Probiotika natürlich gleich eine ganz andere Bedeutung. Mir persönlich war dieser Umstand auch lange Zeit absolut fremd, doch nun habe ich meine bisherige Sichtweise gründlich überdacht.

Neuere Erkenntnisse haben sogar gezeigt, dass die Einnahme von Probiotika oder auch probiotischen Lebensmitteln nicht nur bei der körperlichen Gesundheit von großen Nutzen ist, sondern auch die Psyche markant stärkt. So haben Studien mehrfach belegt, dass die Darmflora einen Effekt auf unser Denken (Gefühlswelt, Emotionen) bzw. unsere geistige Leistungsfähigkeit hat. Auch dieser Punkt ist für viele Sicca Syndrom Patienten nicht bedeutungslos, denn ich habe häufig mit Patienten Kontakt, welche auf psychischer Ebene sehr angeschlagen sind, da kommt die Stärkung der mentalen Verfassung quasi wie gerufen. Wer also glaubt, dass Probiotika insbesondere ausschließlich der Gesundheit des Darmes dient, der ist vollkommen auf dem Holzweg unterwegs, denn diese enthaltenen Mikroorganismen unterstützen sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit eines Menschen auf ganzer Linie.

Wir merken uns folglich, "gesunde Darmflora, gesunder Mensch".

Weitere Vorteile von Probiotika

- Vorbeugung von Allergien und Hauterkrankungen
- hilft gegen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz, Glutenunv.)
- schützt allgemein vor Darmerkrankungen (Geschwüren, Reizdarm, Durchfall etc.)

- beugt Pilzinfektionen vor (z.B. Candida)
- zur Krebsvorsorge
- bildet ein Gegengewicht gegenüber den Nebenwirkungen von Antibiotika

Probiotische Lebensmittel im Überblick

- Joghurt
- Kefir
- Miso (japanisches Gewürz)
- Saure Gurken
- Sauerkraut
- Apfelessig
- Nahrungsergänzungsmittel (Kapseln)

5. Säule – Weitere Impulsgeber

Was meine ich überhaupt mit Impulsgeber?

Die Säulen 1-4 bilden die Grundpfeiler für eine gezielte positive Wirkung auf das Trockene Auge, ich habe herausgefunden, dass man den Effekt mit weiteren Naturprodukten, sprich Impulsgebern erheblich verstärken kann.

Von diesen unten aufgezählten Produkten konsumiere ich pro Tag etwa 3-5 Stück in unterschiedlichen Mengen, natürlich sollte man auch hier variieren. Ich habe festgestellt, dass mir zum Beispiel Nüsse im Allgemeinen oder auch Trauben unheimlich gut tun und die Gesundheit meines Tränenfilms weiter vorantreiben.

- Heidelbeeren und Himbeeren
- Nüsse (Walnuss, Erdnuss etc.)
- Goji Beeren
- Zitrone
- Trauben
- Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Paprika
- Kiwi
- Apfel, Birne etc.
- Ingwer
- Orange
- Schwarzkümmelöl
- Mango
- Ananas
- Banane
- Avocado
- Papaya

Diese Liste können Sie auch noch mit eigenen Produkten weiter ergänzen.

Junkfood unbedingt vermeiden

Wenn der Ernährungsplan Früchte tragen soll, dann ist eine Sache von essentieller Bedeutung, nämlich die Vermeidung von Junkfood. Das bedeutet, dass man um verarbeitete Lebensmittel aller Art (z.B. Fertiggerichte wie Pizza), Süßigkeiten, Chips, Softdrinks etc. einen großen Bogen machen sollte. Diese Liste ließe sich endlos aufführen, aber ich denke Sie wissen schon ganz genau was ich meine.

Ich weiß, dass das in der heutigen Zeit eine enorme Herausforderung darstellt, schließlich sind nahezu alle Supermarktketten überfüllt mit diesen Produkten, da ist die Versuchung natürlich jederzeit groß.

Um ordentliche Erfolge erzielen zu können, müssen Sie sich einfach am Riemen reißen, anders geht es leider nicht. Denn wenn man zwar Kurkuma und Chia Samen brav isst, aber sich dann im gleichen Moment tonnenweise Chips und Süßigkeiten reinschaufelt, dann macht man sich wieder alles zu Nichte.

Das Hauptproblem wäre im Falle der Sicca Syndrom Patienten ja auch gar nicht, dass sie durch diesen Ernährungsstil, sprich aufgrund der Kalorienbomben, dick oder sonst was werden würden, nein in unserem Fall hat es einen komplett anderen Hintergrund.

Beispielsweise wirkt der klassische Haushaltszucker **entzündungsfördernd**, das können wir Patienten ja auf gar keinen Fall brauchen, durch dieses Zeug wird demzufolge unter Umständen die meistens sowieso schon vorhandene Entzündung am Lidrand und auf der Bindehaut nur noch weiter angeheizt.

Und das war noch nicht mal alles, ebenfalls soll Haushaltszucker den gesundheitsfördernden Omega 3 Fettsäuren den Wind aus den Segeln nehmen und sie für unseren Körper nutzlos machen. Man könnte jetzt noch weiter in diese Materie eingehen, aber ich denke Sie haben bereits verstanden, wie wichtig es ist, Fertiggerichte & Co bestmöglich zu meiden, ansonsten arbeiten diese mit aller Macht gegen den Wirkkomplex von Kurkuma, Ingwer und den Leinsamen.

Ich meine, man kann ja mal Chips oder auch einen Schokoriegel vernaschen, dagegen spricht ja absolut nichts. Isst man stattdessen ohne jegliches Maß und Ziel, dann ist eine Tatsache in Stein

gemeißelt, man wird rein gar nichts erreichen. So wäre dieser Therapieansatz für das Trockene Auge schon im Voraus zum Scheitern verurteilt.

Ich handhabe es beispielsweise so, dass ich unter der Woche gänzlich auf Schoko, Haribo usw. verzichte, lediglich am Wochenende gönne ich mir ab und an was.

Schlusswort

Ich hoffe in den vorherigen Seiten waren einige informative Information für Sie enthalten, sodass Sie etwas nützliches daraus ziehen konnten. Ich weiß ja leider nur zu gut, wie sehr einem das Trockene Auge einschränkt, deshalb wünsche ich Ihnen auf jeden Fall viel Erfolg, sodass es mit der Gesundheit Ihrer Augen vorwärts geht. Ob Kurkuma & Co letzten Endes auch bei Ihnen so gut anschlägt, kann ich Ihnen nicht versprechen, aber was hat man schon großartig zu verlieren?

Wenn man in Betracht zieht, welche anderen Behandlungsmethoden es für das Sicca Syndrom gibt, wie unter anderem die schmerzhaft Meibomdrüsen Sondierung oder auch das sehr kostspielige LipiFlow, dann ist Kurkuma im Zusammenspiel mit den anderen Naturprodukten wirklich ohne jeden Zweifel einen Versuch wert.

Gerne können Sie mir anschließend auch von Ihren Erfahrungen berichten, entweder Sie schauen auf meiner Homepage www.siccasyndrom.net vorbei oder schreiben mir eine E-Mail an fn-home@web.de. Auch bei Fragen können Sie mich jederzeit gerne kontaktieren. Ich würde mich sehr über eine Nachricht freuen!

PS: Dieses E-Book kann man auch bei Amazon als Taschenbuch kaufen

→ <https://amzn.to/2CXMeKT>

Quellenangaben

Die wichtigsten Quellen:

- 1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5306202/>
- 2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4165511/>
- 3) http://healthandscience.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=1307:omega-3-praeparate-sind-wirksam-bei-trockenen-augen&catid=20&lang=de&Itemid=316
- 4) <http://goodvisionforlife.com.au/2018/03/26/probiotics-might-help-suffer-dry-eye/>
- 5) <http://www.optometry.org.au/blog-news/2018/3/21/probiotics-may-help-dry-eye/>
- 6) <https://eyelovethesun.com/blogs/news/how-turmeric-and-curcumin-can-benefit-your-eyes>
- 7) <https://www.medicalnewstoday.com/articles/315270.php>
- 8) <https://www.webmd.com/eye-health/dry-eye-change-diet#1>
- 9) <http://forum.dryeyezone.com/> (Erfahrungsberichte)

Haftungsausschluss

Haftung für Inhalte

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.