

**Teil 3**  
-Letzter Teil-  
**TROCKENES AUGE**  
Sackgasse für die  
CL-Anpassung?

## Anpassung

### TROCKENES AUGE – Sackgasse für die CL-Anpassung?

Ebenso umfangreich wie die Anzeichen für ein TROCKENES AUGE sind die Ursachen: Klimaanlage, Ozon, Make-up, nachlassende Tränenproduktion in den Wechseljahren oder im Alter ... und immer ist irgendwie der Tränenfilm (TF) beeinträchtigt. In Teil 2 wurden Wege aufgezeigt, den TF qualitativ und quantitativ zu verbessern.



#### Weitere Möglichkeiten, das System TF-CL zu optimieren:

##### 1. Die Ernährung

Ein Thema, das immerzu vielfältig und durchaus kontrovers diskutiert wird im Zusammenhang mit den Trockenheitssymptomen am Auge.

##### Doch eines scheint gesichert: Viel trinken!

Fast alle Personen, die den täglichen Wasserkonsum auf mindestens 2l/Tag steigern und gleichzeitig auf koffeinhaltige/entwässernde Getränke verzichten, geben eine Verminderung der Trockenheitssymptome an.

##### Fettsäurehaushalt

Omega-3-Fettsäuren üben wichtige Funktionen am Auge aus. Sie fördern unter anderem die Tränenproduktion. Nahrungsmittel wie Fisch, Raps- und Leinöl weisen einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf. Durch die heutige Ernährungsweise werden dem Körper zehnmal mehr Omega-6-Fettsäuren als Omega-3-Fettsäuren zugeführt. Ideal wäre das Verhältnis 5:1, damit die fettsäureabhängigen Funktionen im Lot bleiben. Um dieses Ungleichgewicht zu verbessern, sollte der Omega-3-Anteil erhöht werden.

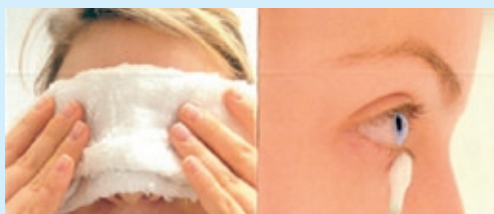
##### Leinöl: Quelle für Omega-3-Fettsäuren

Leinöl ist reich an  $\alpha$ -Linolensäure (pflanzliche Omega-3-Fettsäure) und das einzige Speiseöl mit mehr Omega-3 als Omega-6-Fettsäuren. Diese ungesättigte Omega-3-Fettsäure kommt in unserer mitteleuropäischen Ernährungsweise eher selten vor. Weil der Körper sie nicht selbst bilden kann, müssen wir sie über die Nahrung zuführen (s.o.).

Leinöl ist sehr luftempfindlich ( $\rightarrow$  Oxidation); es schmeckt deshalb bereits nach kurzer Zeit bitter. Darum sind **allsan Leinöl Pflanzliche Kapseln** ideal. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren ( $\alpha$ -Linolensäure) und natürliches Vitamin E in optimaler Dosierung. Das Vitamin E stabilisiert ungesättigte Fettsäuren und kann zusätzlich als Antioxidans freie Radikale abfangen. **allsan Leinöl** ist ideal als Nahrungsergänzung, um die Tränenproduktion positiv zu beeinflussen.

##### 2. Lidrand-Pflege

Das Verdunsten des Wasseranteils des TF wird durch eine hauchdünne Lipidschicht verhindert. Die Lipide werden in den Meibom'schen Drüsen am unteren Lidrand gebildet. Sind diese Drüsen verstopft, kann durch gezielte, tägliche Lidrandpflege die Qualität des Tränenfilms verbessert werden. Die Vorgehensweise wird im Flyer „Der korrekte Lidschlag“ beschrieben.



Für Personen mit trockenen und empfindlichen Augen sind spezielle reizarme Kosmetikprodukte zu empfehlen.

Wird Kajal verwendet, sollte dieser konsequenterweise nicht auf dem Lidrand aufgetragen werden.

## Seminare

### Mai 2009

04. Mai in Freiburg  
**Spalllampentechnik**

11./12. Mai in Freiburg  
**Keratoconus, Keratoplastik und mehr**

13./14. Mai in Freiburg  
**Mehrstärken-Contactlinsen**

Anmeldung bei  
Britta Neymeyer  
Tel.: 0761/40105.24  
Fax: 0761/40105.22  
seminar@hecht-contactlinsen.de



##### 3. Korrekter Lidschlag

Ein nicht korrekter Lidschlag kann eventuell für den Nichterfolg einer CL-Anpassung mitverantwortlich sein. Unsere Endverbraucherbrochure „Der korrekte Lidschlag“ verdeutlicht die Zusammenhänge beim Lidschlag und enthält konkrete Übungen zur Verbesserung. Gerne können Sie ein kostenloses Muster bei uns anfordern. (0,20 €/Stück).