

ICH HÄTTE  
DA WAS  
FÜR SIE

*... bei  
körperlichen  
Beschwerden*

Warum erwarten wir immer  
nur von der  
Hochleistungsmedizin  
Wunder? Gegen Schmerzen  
und Erkrankungen wirken oft  
auch überraschend  
einfache Mittel wahre  
Wunder. Manchmal

vorübergehend und  
manchmal für immer.

---

# SAUNA FÜRS AUGE



*Schluss mit den Tränen  
durch Trockenheit*

**Als es mich vor mehr als zehn Jahren zum ersten Mal erwischte, war ich zunächst**

nur genervt, dann aber auch beunruhigt, denn es war ein Sonntag. Das bedeutete: nur noch zwei Tage bis Dienstag und damit bis zu meiner allwöchentlichen Sendung, bei der ich auf keinen Fall mit tränenden, roten Augen live vor der Kamera stehen wollte. Ich erinnere mich, dass ich es gleich nach dem Aufstehen beim Frischmachen im Bad bemerkte, und zwar überdeutlich: Meine Augen waren trotz ausreichendem Schlaf fix und fertig, fühlten sich extrem müde an. So als wäre ich seit 18 Stunden wach und bräuchte endlich Schlaf. Falls Ihnen das auch schon mal passiert ist, wissen Sie, was ich meine: Jede Augenbewegung reibt unangenehm, jeder Lidschlag brennt. Man denkt: Da muss doch etwas drin sein! Ein Sandkörnchen zum Beispiel.

Aus diesem Grund tat ich das, was dann wohl jeder und jede tut: Ich suchte in der

Wohnung nach dem größten Vergrößerungsspiegel, guckte und guckte, ließ auch andere gucken, aber es war nichts zu finden. Dann spülte ich die Augen mit kaltem, anschließend mit warmem Wasser, doch es wurde einfach nicht besser. Hätte ich damals schon die Sache mit der »Sauna fürs Auge« gekannt, wäre ich schnell aus der Nummer raus gewesen, aber dazu später mehr.

## **Zum Frühstück Diagnose und Behandlung**

Jetzt war ich erst mal in einer blöden Situation, denn wir waren gleich zum Frühstück eingeladen. Andererseits war das aber auch mein Glück, denn in der geselligen Runde gab es natürlich sofort ziemlich gute Verdachtsdiagnosen und Tipps für mein Problem. Und genauso