

Allgemeine Informationen zur Lidrandhygiene



HINTERGRUND Lidrandhygiene kann bei verschiedenen Augenproblemen angezeigt sein, z.B. bei manchen Formen von trockenen Augen. Eine der Hauptursachen für trockene Augen ist eine beeinträchtigte Fett- bzw. Lipidproduktion der Meibom-Drüsen, die sich in den Ober- und Unterlidern befinden und deren Drüsenausführungsgänge an den Lidkanten münden. Sind letztere verstopft, kann der notwendige Lipidanteil für den Tränenfilm nicht mehr bereitgestellt werden. Dies kann zu einem unangenehmen Empfinden an der Augenoberfläche sowie zu entzündeten Lidrändern führen. Eine **tägliche Lidrandhygiene** kann helfen, Schuppen und Verkrustungen im Bereich der Augenlider zu lösen und verstopfte Drüsen wieder zu öffnen. Für eine individuelle Beratung wenden Sie sich an einen Augenarzt.

1. Feuchte Wärme für 5-10 Minuten

Legen Sie einen mit **heißem** Wasser getränkten **sauberen Waschlappen** oder Kompressen/Wattepads für ca. **5-10 Minuten auf Ihre geschlossenen Augen**. Hierdurch verflüssigt sich das in den verstopften Drüsen gestaute Sekret.

Tip: Das Wasser sollte heiß, aber erträglich und sicher für Ihre Haut sein. Wenn die Kompressen abkühlen, erwärmen Sie sie erneut und setzen Sie die Anwendung fort. Alternativ können auch spezielle Augenmasken verwendet werden, wenn Sie eine trockene Wärme bevorzugen.

2. Manuelle Lidmassage

Massieren Sie mit sauberen Fingern **vorsichtig Ihre Lider** – stets in Richtung Lidkante und Wimpern. **Am Oberlid** streichen Sie wiederholt also **von oben nach unten**, **am Unterlid von unten nach oben**. Dadurch öffnen sich die Fettdrüsen an der Lidkante und das Sekret wird herausgedrückt. Abschließend massieren Sie vom äußeren zum inneren Lidwinkel, um das überflüssige Sekret durch die Tränenkanälchen abzutransportieren.

Tip: Achten Sie darauf, die gesamte Breite des Lides zu massieren. Alternativ können Sie die Massage auch mit Wattestäbchen durchführen.

3. Lidkantenreinigung

Im letzten Schritt werden die **Augenlider, Lidkanten und Wimpern** mit feuchten Kompressen, Wattestäbchen oder Lidhygiene-Tüchern **gereinigt**. Achten Sie darauf, dass dabei kein direkter Kontakt mit den Augen zustande kommt, weil dies zu Irritationen und Reizungen derselben führen kann. Nach der Reinigung können ggf. spezielle Augensprays zur Pflege und Beruhigung gereizter Augenlider verwendet werden.

Tip: Säubern Sie nicht an der Innenseite der Lider, sondern nur äußerlich im Bereich der Wimpern und Lidkante. Nehmen Sie für jedes Auge ein frisches Tuch / Wattestäbchen.

Hinweis zu Kosmetik (z.B. Wimperntusche, Kajalstift, Cremes):

Verwenden Sie Kosmetik sparsam. Bei Unverträglich- oder Überempfindlichkeit der Augenpartie kann Naturkosmetik eine Alternative sein. Lidkanten sollten ausgespart werden, um eine Verstopfung der Meibom-Drüsen zu vermeiden.

