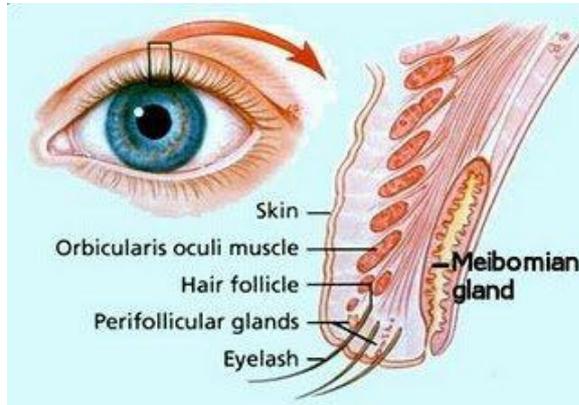


## Anleitung für die Anwendung von Lidrandhygiene



### Was versteht man unter Lidrandveränderungen?

Ihre Augenlider können sich rötten und/oder es zeigen sich Verfettungen, Schuppen oder Verkrustungen an den Lidrändern und Wimpern, was zu Irritationen, Brennen und Fremdkörpergefühlen führen kann. Gelegentlich bilden sich Gerstenkörner. Oftmals sind die Symptome morgens nach dem Erwachen stärker ausgeprägt. Häufig sind die Augenlider auch etwas verklebt und geschwollen. In den meisten Fällen handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die einige Zeit nach der Abheilung wieder auftreten kann. Eine Behandlung durch regelmässige warme feuchte Kompressen und/oder Lidrandhygiene ist daher sehr wichtig.

### Wie kommt es zu einer Lidrandveränderung?

Es wird unterschieden, ob die Lidrandveränderung am vorderen oder hinteren Lidrand auftritt:

Am vorderen Lidrand ist eine Veränderung besonders an den Wimpern erkennbar: sie werden schuppig oder fettig. Es kann eine Besiedelung von Bakterien (z.B. Staphylokokken) vorliegen. Häufig treten diese Veränderungen auch als Komplikationen einer atopischen Dermatitis oder Akne Rosazea auf, wodurch die Haut sich entzündet, rötet und schuppt.

Eine Veränderung am hinteren Lidrand betrifft die Meibomschen Drüsen, welche die oberflächliche Lipidschicht für den Tränenfilm produzieren und ihn somit vor Verdunstung schützen. Wenn einzelne oder mehrere Drüsen ausfallen, oder ihre Ausgänge verstopft sind, kommt es zu einer verdickten und/oder verringerten Sekretion des Meibomschen Öls. Auch eine überschüssige Sekretion des Meibom-Öls ist möglich und äussert sich darin, dass ein zu grosser Anteil von Lipiden in den Tränenfilm

ausgeschüttet wird. Es ergibt sich eine Störung des Tränenfilms, welche zu einer Entwicklung des trockenen Auges führen kann.

### Behandlungsarten

Bei einer milden bis mässigen Veränderung am vorderen Lidrand ist die Lidrandhygiene ausreichend. Ist die Veränderung jedoch stärker fortgeschritten, so ist eine medikamentöse Behandlung durch einen Arzt notwendig.

Bei einer Veränderung am hinteren Lidrand wirken feucht-warme Kompressen.

### Feucht-warme Kompressen

Sie können die feucht-warmen Kompressen in den folgenden vier Schritten durchführen:

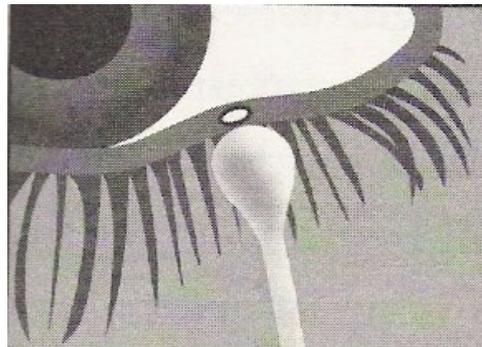
#### Schritt 1: feuchte Wärme

Idealerweise verwenden Sie eine Gelbrille oder Hotpack (siehe nachfolgendes Foto), welche die gewünschte Wärme (ca. 41°C; etwas wärmer als Ihre Hände) für die gewünschte Dauer gewährleistet. Sie legen die Gelbrille auf Ihre geschlossenen Lider für eine Dauer von 8 Minuten. Da feuchte Wärme besser an die Innenseite des Lids gelangt (wo sich die Meibomschen Drüsen befinden), empfiehlt es sich, ein feuchtes Wattepad (beispielsweise Abschminkpads) oder einen feuchten Waschlappen unter die Gelbrille direkt auf die geschlossenen Augenlider zu legen.



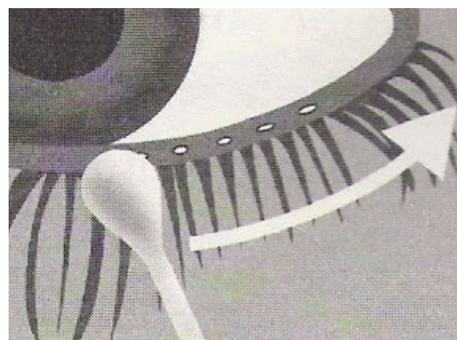
### Schritt 2: Massage

Massieren Sie das Unterlid mit dem Finger mehrmals von unten nach oben und das Oberlid von oben nach unten, wobei Sie von aussen Druck auf die Drüsen geben und sie sanft ausstreichen. Es ist wichtig, dass Sie vor allem das Unterlid bis nahe an den Lidrand massieren und darauf achten, dass sich das Lid nicht nach aussen rollen kann. Beginnen Sie mit der Massage bei der Nase und gehen Sie schrittweise nach außen. Das verflüssigte Sekret, welches aus den Drüsen gedrückt wird, ist so klein, dass sie es wahrscheinlich mit blossem Auge nicht erkennen können. Drücken Sie daher nicht zu fest, ein sanftes Pressen sollte ausreichen.



### Schritt 3: Reinigung

Anschliessend wird der Lidrand von den Ablagerungen gereinigt. Hierfür fahren Sie einfach mit einem Wattestäbchen am Augenlid entlang (mit einem Wisch von der Nasenseite weg). Es ist wichtig, die Ablagerungen nicht in die Richtung der Augenoberfläche zu wischen, da dies auf das Auge irritierend wirken würde. Achten Sie auch darauf, dass Sie die Reinigung nur auf den Lidrändern durchführen und Kontakt zum Auge selbst vermeiden.



### Schritt 4: Endreinigung

Zum Abschluss waschen Sie das Gesicht mit kaltem Wasser um die Augen zu erfrischen und um letzte Reste der Verkrustungen und Sekrete zu entfernen.

## Lidrandreinigung

Für die Lidrandreinigung gibt es einige kommerziell erhältliche Produkte ohne Tenside, welche besonders effektiv und schonend für Augen und Haut sind. Je nach Hersteller können Sie einen Schaum auf die geschlossenen Augen einmassieren, die Lidränder mit einem feuchten Reinigungspad reinigen, oder eine Reinigungsflüssigkeit mit Wattepad und Wattestäbchen verwenden. Bitte verzichten Sie auf den Gebrauch von mit Wasser verdünntem Babyshampoo, da dieses sich auf Ihren Tränenfilm negativ auswirken kann und die empfindliche Lidhaut austrocknen kann.

## Tägliche Lidrandhygiene und –pflege

Die Reinigung des Lidrandes sollte bei allen Lidrandveränderungen während der akuten Phase idealerweise zweimal täglich, aber mindestens einmal täglich (vorzugsweise morgens) angewandt werden. Da es sich aber um eine chronische Störung handelt, sollte sie auch nach dem Abheilen in regelmäßigen Abständen (mehrmals pro Woche) durchgeführt werden.

## Benetzungstropfen

Bei gereizten, müden und trockenen Augen können Benetzungstropfen lindernd und erfrischend wirken. Bei Symptomen applizieren Sie einen Tropfen pro Auge (siehe Anleitung unten), 4-6 Mal pro Tag. Achten Sie darauf, dass die Tropfen keine Konservierungsstoffe enthalten, da diese sich ihrerseits negativ auf die Zusammensetzung des Tränenfilms auswirken und insbesondere bei häufigem Gebrauch Reizungen verursachen können. Zusätzlich gibt es auch liposomale Augensprays, welche auf das geschlossene Auge gesprüht werden und sich als effektiv erwiesen haben.

## Wie Sie die Augentropfen sich selbst richtig eintropfen

Für das linke Auge drehen Sie den Kopf leicht nach links und heben Sie das Kinn leicht an, während Sie im Spiegel auf Ihr linkes Auge schauen. Mit der linken Hand ziehen Sie das linke Unterlid nach unten und geben einen Benetzungstropfen mit der rechten Hand in den äußeren Bereich des rechten Unterlides. Für das rechte Auge gehen Sie analog vor. (Falls Sie stark rechts- oder linksdominant sind, können Sie den Behälter der Benetzungstropfen für beide Augen in der bevorzugten Hand halten.)



## Wenn Ihnen die Tropfen von einer anderen Person verabreicht werden

Lehnen Sie den Kopf zurück und blicken Sie nach oben. Lassen Sie sich das Unterlid leicht nach unten ziehen um ein kleines Täschchen zu erzeugen, sodass ein bis zwei Tropfen hinein gegeben werden können, ohne dass der Behälter mit Ihrem Lid in Berührung kommt. Auf diese Weise werden Verunreinigungen vermieden. Blinzeln Sie ein paar Mal, damit die Tropfen sich gleichmäßig auf dem Auge verteilen können.

Auf folgender Webseite können Sie eine digitale Kopie dieser Anleitung herunterladen:

<https://www.optometrischeaugenklinik.ch/download/>

Sie finden hier auch einen kurzen Film mit der Anleitung für die Lidrandhygiene.

## Häufig gestellte Fragen

Wie erkenne ich, dass in den Augentropfen keine Konservierungsstoffe enthalten sind?

Sie gehen sicher, wenn Sie Augentropfen entweder als Einmaldosen oder in Pumpbehältern wählen. Mit einem Pumpbehälter pumpen Sie jeden einzelnen Tropfen aus einem sterilen Reservoir heraus. Er ist daher etwas größer als handelsübliche Augentropfenfläschchen.

Dürfen warme Kamille-Teebeutel als Kompresse verwendet werden?

Entgegen dem Volksmund trocknet Kamille die empfindliche Lidhaut aus und sollte daher nicht in die Nähe der Augen gebracht werden. Auch kann Kamille zu allergischen Reaktionen führen.

Weshalb ist eine Mindestdauer von idealerweise 8 Minuten für die feucht-warmen Kompressen wichtig?

Die Meibomschen Drüsen befinden sich an der Innenseite des Lides. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass diese Mindestdauer notwendig ist, damit die feuchte Wärme bis zu ihnen durchdringen und wirken kann.

Welche Relevanz hat die Lidrandhygiene für trockene Augen?

Verkrustungen an den Lidern verunreinigen den Tränenfilm. Wenn die Meibomschen Drüsen zu wenig oder verdicktes Sekret in den Tränenfilm abgeben, wird seine Qualität direkt durch Lipidmangel negativ beeinträchtigt. Als Folge verdünnt er sich und verdunstet auch schneller. Vielfach reagiert das Auge mit Tränen, die aber dünnflüssiger sind und schneller weggeblinzelt werden oder zum Augentränen führen. Daher klagen Menschen mit trockenen Augen paradoxerweise auch vielfach über tränende Augen.

Welche anderen Maßnahmen können ergriffen werden, um die Symptome des trockenen Auges zu lindern?

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Omega 3 – Fettsäuren, enthalten in Fisch (z.B. Wildlachs, Sardinen, Hering, Schrimps), Leinöl, Walnüssen und grünem Gemüse, die Sekretion der Meibomdrüsen anregen und auf den Lidrand entzündungshemmend

wirken. Da eine dauerhafte Umstellung der Ernährung als sehr schwierig empfunden wird, können alternativ Leinölkapseln eingenommen werden. Allerdings sollten Sie vor Beginn der regelmäßigen Einnahme Ihren Hausarzt konsultieren. In trockenen und/oder klimatisierten Räumen kann ein Raumbefeuchter lindernd wirken. Während längerer Computerarbeit verringert sich die Häufigkeit des Blinzeln, was ebenfalls zu müden und trockenen Augen führt. Gönnen Sie sich mehr kurze Pausen und versuchen Sie, bewusst häufiger zu blinzeln.

### Schadet Zigarettenrauch dem Tränenfilm?

Es gilt als erwiesen, dass eine rauchige Umgebung die Qualität des Tränenfilms beeinträchtigt. Vor allem Kontaktlinsenträger klagen dann über gereizte und gerötete Augen.

### Was muss bei der Anwendung von Augen-Makeup beachtet werden?

Grundsätzlich können Kosmetikprodukte eine feuchtigkeitsentziehende oder gar allergene Wirkung auf die empfindlichen Hautpartien in Augennähe haben. Ebenso kann eine Gesichtscreme, welche der Haut nicht ausreichend Feuchtigkeit zuführt, trockene Augen verursachen.