

Behandlung der Lidrandentzündung - Lidrandpflege

Die Vorstufe oder Ursache der chronischen Lidrandentzündung ist häufig eine „Verstopfung“ der Talgdrüsen in den Lidrändern.

Sie haben eine chronische Entzündung der Augenlider, eine sogenannte *Blepharitis*. Diese Entzündung wird Ihre Sehschärfe nicht bedrohen. Es handelt sich jedoch um ein Leiden, das immer wieder zu geröteten, verklebten und juckenden Augen führt und das Kontaktlinsentragen erschwert.

Mit diesen Massnahmen können Sie das Problem angehen:

1) Warme Umschläge



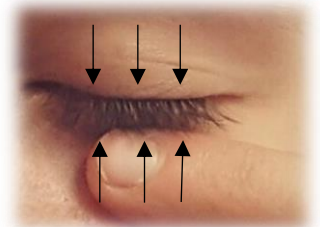
Am besten eignet sich eine Wärmebrille, zum Beispiel von *LipoNit*. Die Brille in einem Wasserbad 5-10 Minuten oder in der Mikrowelle 15 Sekunden bei maximaler Leistung erwärmen. Während dem Erwärmen können Sie sich einen Schwarztee (natürlich desinfizierend) aufkochen und anschliessend zwei Wattepad damit tränken.



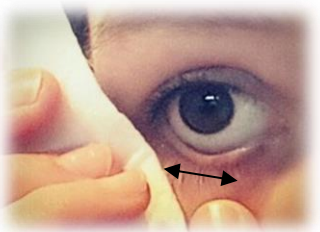
Die knapp handwarmen Pads platzieren Sie dann zwischen Wärmebrille und geschlossenem Lid. Das Ganze 10-15 Minuten wirken lassen. Waschlappen eignen sich weniger, da diese die Wärme nicht speichern und unhygienisch sind.

2) Anschliessend ausstreichen der Lidränder - Lidrandmassage

Bei geschlossenen Augen mit dem Zeigefinger am Unterlid von unten nach oben massieren oder **mit zwei bis drei Fingern direkt unter der Lidkante ansetzen und leichten Druck von unten nach oben geben**. Derselbe Vorgang am Oberlid von oben nach unten wiederholen. Dadurch wird der Talg aus den verstopften Poren gedrückt.



3) Lidrandreinigung



Die vorhandenen Wattepad nehmen. Die Lidränder beidseits damit wie folgt abreiben: Mit den Fingern der einen Hand das Unterlid herabziehen. Mit der anderen das benetzte Wattepad halten und damit entlang der Lid Kante 2-3mal horizontal abreiben, dabei auch in der Wimpernreihe reinigen.

(Dieser Schritt kann auch mit den Gazetupfer von *Lid-Care Solution* oder deren fertige Reinigungstücher gemacht werden)

Zuletzt beidseits mit sauberem, warmem Wasser bei geschlossenen Augen nachspülen.

Diese **Massnahme 1x pro Tag (bzw. mind. 2-3 x pro Woche)** durchführen.

Da es sich um eine Veranlagung zu einer chronischen Lidrandentzündung handelt, müssen diese Massnahmen oft über längere Zeit angewandt werden.