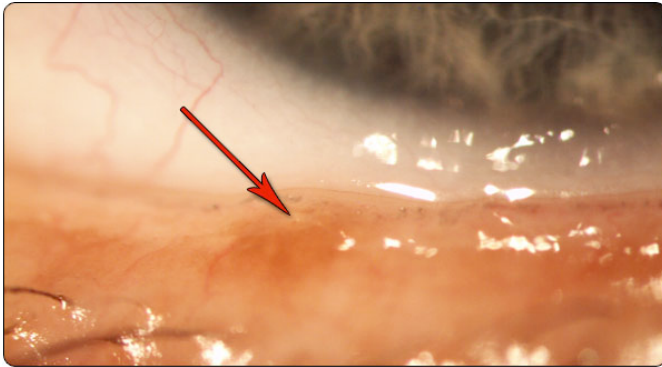


## Lidrand-Hygiene und - pflege



In den **Lidkanten** befinden sich über 100 Talgdrüsen, die sog. **Meibohm-Drüsen** (Pfeil). Sie bilden ein **öliges Sekret**, das dem Tränenfilm aufliegt und die wässrige Tränenschicht vor dem Verdunsten schützt (**Lipid-schicht**). Nachdem der **Ausgang** einer Drüse verstopft ist, schwillt sie an und ist dann oft auch ohne Mikroskop gut erkennbar. Es bilden

sich **Krusten** und manchmal ein **Hagelkorn** (= verhärtete abgekapselte Meibohm-Drüse). Wenn nicht genügend Lipide produziert werden, verdunstet der wässrige Tränenfilm schneller und führt somit zum **Symptom des trockenen Auges** (obwohl es tränt).

### Wie können Sie Ihre Lidränder pflegen und die Drüsen frei halten?

#### 1. Warme Kompressen auflegen

Legen Sie für etwa 5 Minuten ein in 40° warmes Wasser getränktes, sauberes Tuch auf die geschlossenen Augen. Dadurch wird das **ölige Sekret** in den verstopften Drüsen **verflüssigt**.

#### 2. Reinigung

Säubern Sie die Lidränder und entfernen Sie alle Verkrustungen im Bereich der Augenlider, insbesondere auch zwischen den Wimpern. Verwenden Sie dafür ein **mit Babyshampo oder Blephagel ® benetztes Wattestäbchen**. Reinigen Sie nur die Außenseite der Lider, auch zwischen den Wimpern. Sie können dies vor einem Spiegel kontrollieren.

#### 3. Lidmassage

Mit dem Finger oder einem Wattestäbchen massieren Sie nun bei geschlossenem Auge Ober- und Unterlid, jeweils in Richtung der Wimpern. Dadurch wird das ölige Sekret aus den Drüsen gedrückt. Sie können auch bei geschlossenen Augen die Ober- und Unterlider mit den Fingern oder der Faust reiben/ massieren.