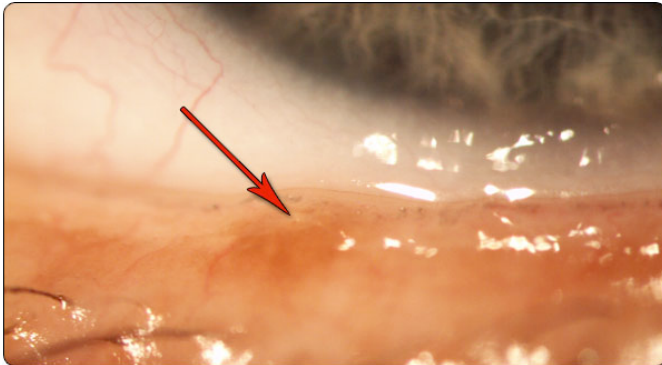


## Lidrand-Hygiene und Lidrandpflege



In den **Lidkanten** befinden sich über 100 Talgdrüsen, die sog. **Meibom-Drüsen\*** (Pfeil). Sie bilden ein **öliges Sekret**, das dem Tränenfilm aufliegt und die wässrige Tränenschicht vor dem Verdunsten schützt (**Lipidschicht**). 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 Meibom-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? Gehen Sie in drei Schritten vor:**

### 1. Warme Kompressen auflegen

Legen Sie für etwa 8 Minuten ein in 45° 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 Babyshampoo oder Blephagel® benetztes Wattestäbchen**. Reinigen Sie damit 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.

---

\* Heinrich Meibom, Anatom aus Helmstedt