



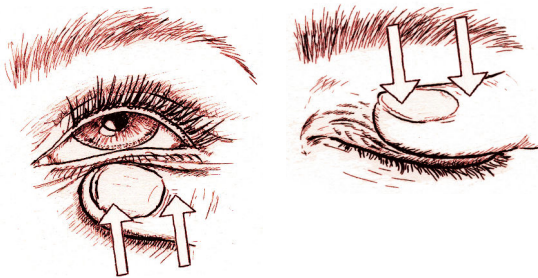
Die richtige Lidrandpflege



1. Wärme

Erwärmen Sie einen Waschlappen mit warmem Wasser (35–40°C). Sie können auch Kompressen oder eine Wärmebrille (Apotheke) verwenden. Legen Sie diese(n) für 3–5 Minuten auf Ihre Lider.

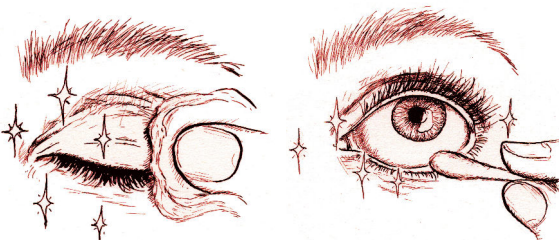
Die Fette in den Meibomdrüsen am Lidrand haben einen Schmelzpunkt von 28–35°C. Durch die Wärme verflüssigt sich das Fett in den Drüsen und Sie können den Talg nun gut ausmassieren.



2. Massage

Massieren Sie bei geschlossenen Lidern mit dem Zeigefinger das Unterlid mehrfach nach oben aus und das Oberlid nach unten aus. Sie können auch ein Wattestäbchen zur Massage verwenden.

Das erwärmte Fett und mögliche Verunreinigungen werden so aus den Drüsen massiert.



3. Reinigung

Reinigen Sie Ihre Lider von möglichen Krusten mit einem sauberen feuchten Tuch oder Wattepad. Zur Reinigung der Lidkanten verwenden Sie ein feuchtes Wattestäbchen. Es stehen in der Apotheke auch verschiedene Reinigungslösungen zur Auswahl (z. B. Teebaumöl- oder Micellenlösungen), mit denen Sie das Tuch oder das Wattestäbchen tränken können.

Illustrationen © Dorothea Laurence

Die Lidrandpflege gehört bei Blepharitis (Lidrandentzündung) zum täglichen Ritual und sollte 1-2x am Tag durchgeführt werden. Haben Sie Geduld! Es kann ein paar Wochen dauern, bis die Blepharitis abklingt. Da es sich in den meisten Fällen um eine chronische Erkrankung handelt, versuchen Sie, die Lidrandpflege zum festen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.