

Was ist eine chronische Lidrandentzündung („Blepharitis“)?

Bei der chronischen Lidrandentzündung kommt es zu einer Funktionsstörung der speziellen Talgdrüsen an den Lidkanten. Es wird zu viel und zu dickflüssiges Sekret gebildet, wodurch sich die Drüsen verstopfen. Dies führt zu einer entzündlichen Rötung und Schwellung der Lidränder mit Schuppenbildung, Verkrustung und bakterieller Besiedelung.

Es entsteht oft zusätzlich eine Benetzungsstörung („trockenes Auge“). Häufig ist eine dauerhafte Heilung nicht möglich. Rückfälle, die einer erneuten Behandlung bedürfen, kommen vor. Es ist aber zumindest eine starke Linderung der Beschwerden erzielbar. Zunächst müssen die Krusten mit der sogenannten „Lidrandhygiene“ entfernt werden. Ergänzend werden je nach Art der Lidrandentzündung Augensalben und/ oder Augentropfen sowie evtl. Antibiotika gegeben.

Wie wird die Lidrandhygiene durchgeführt?

Ziel der Lidrandhygiene ist es, die verstopften und verkrusteten Ausführungsgänge der Talgdrüsen zu befreien und Keimen den Nährboden zu entziehen, wodurch auch der für den Tränenfilm so wichtige Fettanteil wieder regelrecht produziert werden kann. Folgende Maßnahmen sollten regelmäßig durchgeführt werden:

- 1.) Heiße Kompressen:** Ein sauberes Tuch in warmes, abgekochtes Wasser tauchen und einmal täglich 10 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen. Die feuchten Kompressen sollten so warm wie noch gerade verträglich sein, damit das verhärtete Fett in den Lidranddrüsen verflüssigt wird. (Eine Thermoskanne für das abgekochte Wasser ist praktikabel). Wenn die Kompressen auskühlen, wieder aufwärmen. Als Alternative zu heißen Kompressen, können Sie auch eine Augenmaske (z.B. THERA PEARL Augenmaske) verwenden. Diese muss man in der Mikrowelle bei 700W 20 Sekunden lang erwärmen und dann 20 Minuten lang auf die geschlossenen Augenlider legen. Niemals mit anderen Personen gemeinsam benutzen, da dadurch Bakterien übertragen werden. Verwenden Sie nur abgekochtes Wasser, niemals Tee (insbesondere Kamillentee) oder ätherische Öle als Zusatz.
- 2.) Lidmassage:** Im Anschluss an die heißen Kompressen mit den sauberen Fingern oder Wattestäbchen die Lider in Richtung Lidkante massieren, d.h. am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben auf der gesamten Breite des Lids. So werden die Talgdrüsen der Lidkante geöffnet und der Talg herausgedrückt.
- 3.) Reinigung der Lidkante:** Die Krusten an der Lidkante sollten sanft mit feuchten Wattestäbchen entfernt werden. Hierzu die Wattestäbchen mit verdünntem Babyshampoo befeuchten (in einer Tasse Babyshampoo mit Wasser mischen) und zwischen den Wimpern und am Wimpernansatz die Krusten entfernen. Die Wattestäbchen sollten nur einmal verwendet und in die Flüssigkeit sollten nur ungebrauchte Wattestäbchen getaucht werden. Mittlerweile gibt es auch spezielle Reinigungslösungen, die anstelle des Babyshampoos verwendet werden können. Diese sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Die Anschaffungskosten werden nicht von den Krankenkassen übernommen.

Wichtig: sorgfältige, regelmäßige Lidrandhygiene hilft Rückfälle zu vermeiden. Im akuten Stadium sollte die Prozedur 2-mal täglich erfolgen, danach empfiehlt es sich sie mindestens 1-mal täglich (möglichst morgens) durchzuführen.