

AUGENKLINIK WETTINGEN
CHIRURGIE WETTINGEN
AUGENKLINIK BADEN
AUGENPRAXIS ETZELMATT

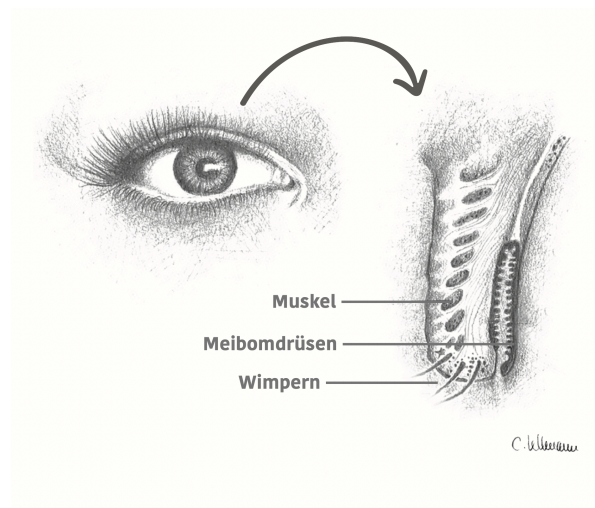
Titel: Patienteninformation
Blepharitis = trockenes Auge
Autor: PD M. Knecht-Bösch

Erstellt: 9.1.24
Geändert:

Dry eye syndrome = «das trockene Auge»

Beschwerden/Symptome:

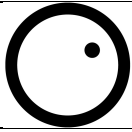
Gerötete und verklebte Lidkanten, Brennen, Jucken, Kratzen und Fremdkörpergefühl. Am Morgen können die Krusten an den Lidkanten förmlich weggeschält werden. Oft handelt es sich um eine Augenoberflächenentzündung, welche das Gefühl von Trockenheit auslöst. Achtung: Die beschriebenen Beschwerden können auch bei anderen Augenkrankheiten auftreten. Sie sollten deshalb durch eine Augenärztin oder einen Augenarzt beurteilt und therapiert werden.



Eine der **Hauptursachen des „Dry Eye Syndromes“** ist die chronische Lidrandentzündung (Blepharitis). Bei dieser Erkrankung sind die natürlich vorkommenden Talgdrüsen (Meibomdrüsen) im Bereich der Lidkanten und Wimpern gestaut oder verstopft. Der von den Drüsen produzierte Talg ist einer der drei Tränenfilmkomponenten, die notwendig sind für eine gesunde Augenoberfläche. Bei einer Entzündung wird er zähflüssig und gelangt so nicht mehr richtig auf die Augenoberfläche. Der liegengebliebene Talg führt selbst auch zu einer weiteren Entzündung und es entsteht ein Teufelskreis. Die Entzündung betrifft dann nicht nur die Augenlider, sondern die gesamte Augenoberfläche. Bei manchen Patienten besteht zusätzlich eine Überbesiedlung der Lider mit der Milbe Demodex, die auch zur Entzündung beitragen kann.

Die konservative (nicht chirurgische) Therapie beinhaltet folgende wichtige Pfeiler:

-**„Lidrandhygiene“**: Lider aufwärmen um den Talg in den Drüsen wieder zu verflüssigen (Wärmeeinwirkung auf die Lider um 40° Celsius während 5-7 Min., damit der Schmelzpunkt des Talgs überschritten wird), danach **Lidrandmassage**/Blinzeln, um den Talg auf die Augenoberfläche zu befördern.



AUGENKLINIK WETTINGEN
CHIRURGIE WETTINGEN
AUGENKLINIK BADEN
AUGENPRAXIS ETZELMATT

Titel: Patienteninformation
Blepharitis = trockenes Auge
Autor: PD M. Knecht-Bösch

Erstellt: 9.1.24
Geändert:

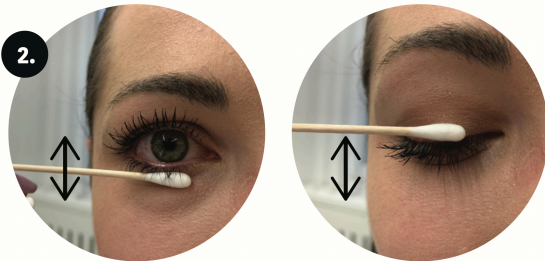
Klassische Lidrandhygiene:

1.

Lider während 5-7 min aufwärmen. Die Zielwärme ist 40°, um den Schmelzpunkt des Talgs zu überschreiten. Vor Auflegen etwaiger Masken/Waschlappen bitte abschminken.

2.

Lidrandmassage in Richtung Wimpern, d.h. am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben.



3.

Wattepad oder Fingerling mit lauwarmem Wasser befeuchten und über Zeigefinger stülpen. Horizontal die Lidkanten mit leichtem Druck 2-3x abwischen. Hier können zusätzlich reinigende Teebaumölprodukte (gegen Demodex Milben) gemäss Anleitung Ihres Augenarztes/Ihrer Augenärztin verwendet werden.

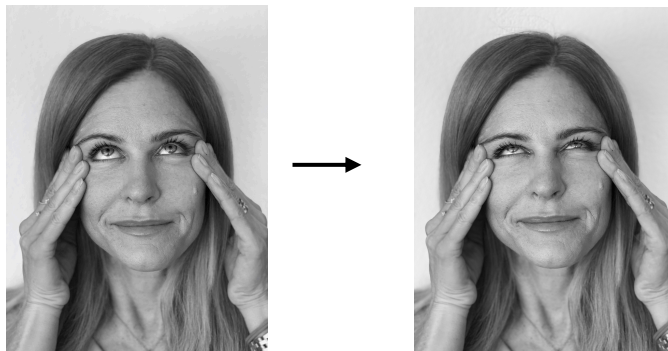
4.

20 Mal blinzeln

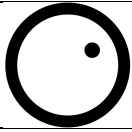


Vereinfachte Lidrandhygiene (eignet sich für abends im Bett, für Patienten mit hoher Kurzsichtigkeit, Keratokonus und sonstige Erkrankungen am Auge bei denen abgeraten wird am Auge zu reiben):

- 1) Nach der Wärmeapplikation (40°, mindestens 5min!) 15 Mal blinzeln und gleich danach
- 2) Übungen zur Lidstraffung durchführen: diese aktivieren den musculus orbicularis oculi und scheinen gleichzeitig die Meibomdrüsen zu entleeren. Sie fixieren die Haut neben den Augen, damit keine Falten durch die Übung entstehen. Dann schauen Sie nach oben und kneifen die Augen 15x zu.



-Befeuchtungstropfen ohne Konservierungsstoffe, um die Augenoberfläche zu stärken und zu reinigen

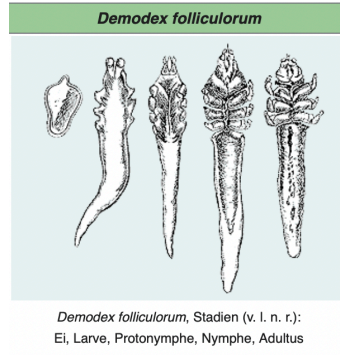


AUGENKLINIK WETTINGEN
CHIRURGIE WETTINGEN
AUGENKLINIK BADEN
AUGENPRAXIS ETZELMATT

Titel: Patienteninformation
Blepharitis = trockenes Auge
Autor: PD M. Knecht-Bösch

Erstellt: 9.1.24
Geändert:

-eventuell Therapie der **Demodex** Milben:



Die **Demodex-Milbe** ist ein natürlicher Bewohner der Haut. Sie besiedelt Haarfollikel und Talgdrüsen und ernährt sich von Abfallprodukten der Haut, wie zB von Schweiß oder Talg. Es besteht der Verdacht, dass die Überbesiedlung der Wimpern zur Entzündung der Lider beiträgt und unter anderem ein Auslöser der Rosacea sein könnte.

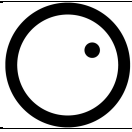
Für die **Therapie** der Demodex Milben empfehlen wir die lokale Anwendung von Teebaumöl (Bsp: Blephademodex, Naviblef, ...).

Das Teebaumöl wird mit einem sauberen Tüchlein beidseits auf den geschlossenen Lidrändern getupft, was die Milben aus den Haarfollikeln Richtung Wimpernende treibt und möglichst abtötet. Danach wird die Wimpernbasis mit dem Tüchlein "geschrubbt", um Milben und ihre Nährstoffe- nämlich die Krusten/Schuppen um die Wimpernbasis- zu entfernen. Bitte nicht zu stark drücken. Dies wird konsequent täglich während 1 Monat durchgeführt, um die Paarung der Milben zu stören, welche alle 3-4 Wochen stattfindet. Sie können auch gleich die Stirn, Nase, Wangen und Kinn damit reinigen, da an diesen Orten die höchste Besiedlung durch Demodex aufzufinden ist.

- **Ernährung**: ergänzend, für die Reduktion der Entzündung im Körper: Curcuman (von Alpinamed, oder ähnlich) Kapseln 1x/d, gute Zahnhygiene, Vitamin C Einnahme (ca jeden 2. Tag 500mg, falls keine Nierensteine vorhanden sind), wenig Frittiertes essen, nicht rauchen, wenig Alkohol und Kaffee, Einnahme von Gala Äpfeln und Gemüse empfohlen.

Wichtig

Da es sich um ein chronisches Leiden handelt, müssen diese Massnahmen oft über längere Zeit oder sogar lebenslang durchgeführt werden. Wenn Ihre Symptome durch die obige Therapie nicht gelindert werden können, sollten Sie sich augenärztlich untersuchen lassen.



AUGENKLINIK WETTINGEN
CHIRURGIE WETTINGEN
AUGENKLINIK BADEN
AUGENPRAXIS ETZELMATT

Titel: Patienteninformation
Blepharitis = trockenes Auge
Autor: PD M. Knecht-Bösch

Erstellt: 9.1.24
Geändert:

EYE SHINE Masken Wellness für die Augen



Liderwärmung

Wir haben unsere eigene Maske entwickelt, welche aus schadstofffreier Baumwolle (Öko-Tex Standard 100) und Traubenkernen aus der Region besteht. Mit den waschbaren Schutzhüllen (Schlafmasken) sind nachhaltige Produkte entstanden. Hergestellt werden diese Wellnessartikel von der arwo-Stiftung, eine Werkstatt für Menschen mit besonderen Bedürfnissen, in Wettingen.

Die Maske kann mittels Mikrowelle, Ofen oder **Steamer** erwärmt werden. Die genaue Anleitung liegt der Maske bei. Die Maske mit Beutel kann in den Augenkliniken Baden und Wettingen erworben werden. Aus Kapazitätsgründen können wir sie leider nicht verschicken. Vielen Dank für das Verständnis.

Bei weiteren Fragen können Sie sich sehr gerne an uns wenden:

Augenkliniken Baden, Wettingen
Landstrasse 99, 5430 Wettingen
Theaterplatz 5, 5400 Baden
Tel. 056 426 50 00

<https://www.augenklinik-wettingen.ch>



AUGENKLINIK WETTINGEN
CHIRURGIE WETTINGEN
AUGENKLINIK BADEN
AUGENPRAXIS ETZELMATT

