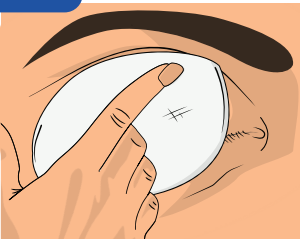


How to: Lidmassage

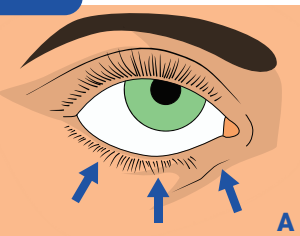
1 Wärme



Waschen Sie vor der Reinigung Ihre Hände. Legen Sie dann für einige Minuten warme Kompressen, z. B. Watte pads, auf beide Augen.

Eine Wärmebrille oder Rotlichtlampe kann den Effekt verstärken.

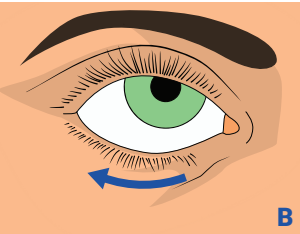
2 Unterlid



Durch die Lidrandmassage lässt sich das Sekret der Meibomdrüsen besser austreichen.

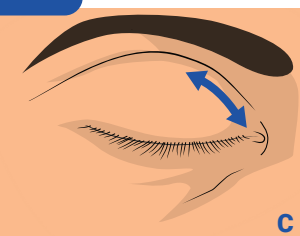
Blicken Sie nach oben.

A) Massieren Sie die Haut am Wimpernansatz des Unterlids vorsichtig von unten nach oben.



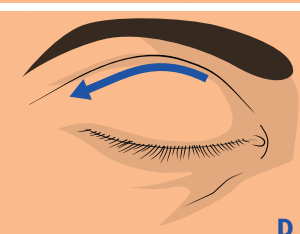
B) Massieren Sie das Unterlid anschließend in waagrechten Bewegungen von innen nach außen.

2 Oberlid



Schließen Sie die Augen.

C) Der Bereich des Oberlids neben der Nase wird vorsichtig von innen nach außen massiert.



D) Anschließend wird der mittlere und äußere Bereich nach außen hin massiert.

Falls Ihnen Augensalben oder Tropfen verordnet wurden, verwenden Sie diese am Ende der Lidmassage.

Noch Fragen?

Wenn Sie eine persönliche Kontrolle wünschen oder Fragen zu Ihrer individuellen Situation haben (z.B. ob eine Operation sinnvoll wäre), vereinbaren Sie einen Termin bei einem Augenarzt in Ihrer Nähe!

Wir helfen Ihnen einen geeigneten Augenarzt in Ihrer Nähe zu finden. Dieser nimmt sich Zeit für Ihre Fragen, erklärt Ihnen moderne Behandlungsmöglichkeiten und berätet Sie individuell.

Unser Online Angebot

- Videoanleitung "Lidrandmassage" ✓
- Austausch mit Patientin im Online Forum ✓
- Spezialist finden mit Online Arztsuche ✓
- Online Ersteinschätzung (Telemedizin) ✓



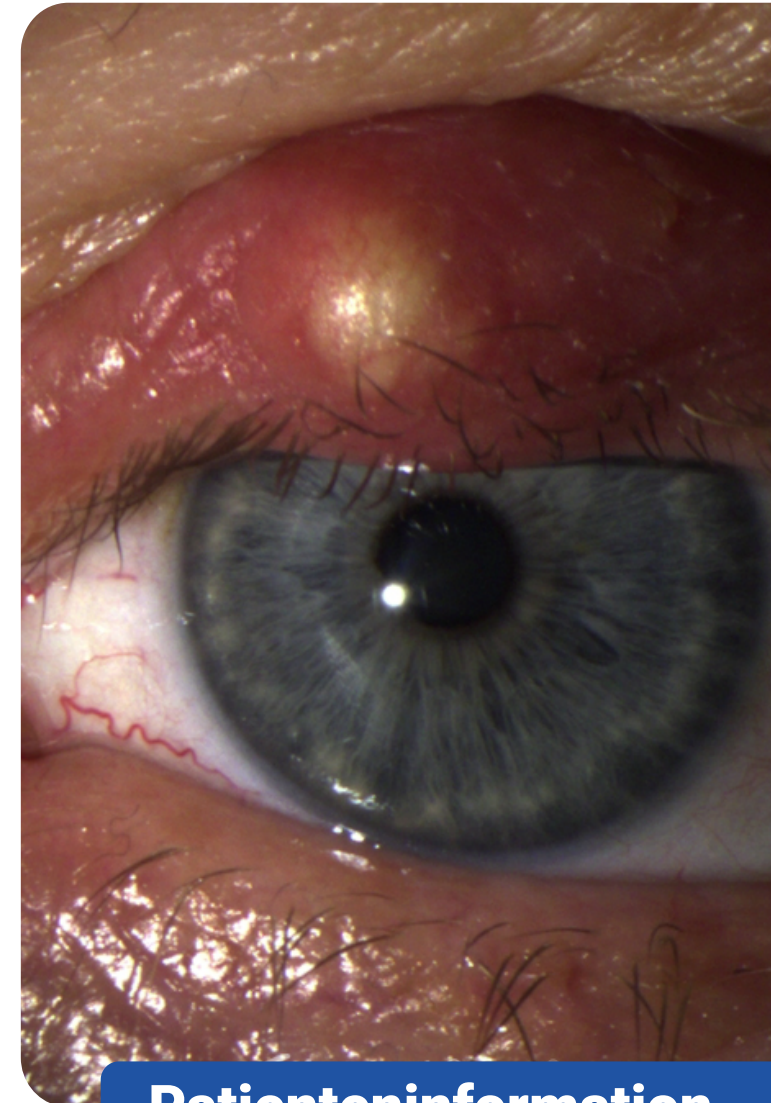
Scannen Sie den Code

und besuchen Sie unsere Webseite, um mehr Informationen zum Thema Hagelkorn vzu erhalten.

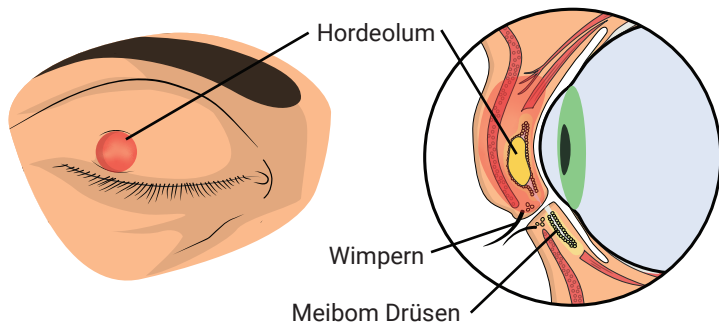
www.augenarzt-online.org

Hordeolum Das Gerstenkorn

Ursachen, Symptomen & Behandlungsmöglichkeiten



Patienteninformation



Was ist ein Gerstenkorn?

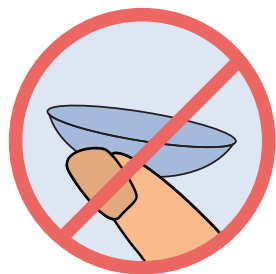
Ein Gerstenkorn (= Hordeolum) ist eine **schmerzhafte, rötliche Schwellung** im Bereich des Augenlids oder unter dem Lid. Auch wenn diese oft durch eine bakterielle Infektion (z.B. Staphylokokken) ausgelöst wird, ist ein Gerstenkorn **nicht ansteckend**.

Es gibt zwei Formen:

- **Externes Gerstenkorn:** Entsteht an der Basis einer Wimper durch eine Infektion des Haarfollikels, oft wie ein kleines Eiterbläschen („Pickel“).
- **Internes Gerstenkorn:** Bildet sich im Inneren des Lids durch eine Infektion der Meibom-Drüse.

Auch eine **Lidrandentzündung (Blepharitis)** kann das Risiko für ein Gerstenkorn erhöhen.

Vermeiden Sie:



Kontaktlinsen



Make-Up

Welche Therapie hilft bei einem Gerstenkorn?



Wärme

Wärme (z.B. trockene Umschläge oder Rotlichtlampe) wird bei geschlossenem Auge für etwa 10 Minuten angewendet. Sie fördert die Durchblutung, macht den Talg in den Drüsen weicher und erleichtert so das Abfließen von Eiter.



Lidmassage

Nach der Wärmebehandlung kann eine sanfte Massage des Lidrands mit sauberen Fingern oder einem Wattestäbchen helfen, das Sekret zu lösen und den Abfluss zu erleichtern.



Antibiotikum

Antibiotische Augensalben oder Tropfen bekämpfen die bakteriellen Erreger und reduzieren das Risiko für Komplikationen.



Steroide

Kortisonhaltige Augensalben oder Tropfen lindern die Entzündung, sollten aber bei akuten bakteriellen Infektionen nicht alleine angewendet werden.



Operation

Wenn das Gerstenkorn trotz Behandlung nicht abheilt, kann ein kleiner operativer Eingriff notwendig werden.

Eine Operation ist meist nur dann sinnvoll, wenn das Gerstenkorn schon länger besteht und sich nicht von selbst entleert. Während einer akuten, eitrigen Entzündung sollte jedoch keine Inzision erfolgen.

Beim Eingriff wird das Gerstenkorn durch einen kleinen Schnitt eröffnet, damit der Eiter abfließen kann.

Im Zweifelsfall, insbesondere bei Kindern oder bei Risikofaktoren wie Diabetes, sollte eine zeitnahe Abklärung erfolgen.

Was hilft nicht?

Das Ausdrücken oder Aufstechen eines Gerstenkorns kann die Infektion verschlimmern und sollte unbedingt vermieden werden.

Auch Umschläge mit Tee (z.B. Kamille oder Salbei) oder kalte Kompressen sind nicht geeignet, da sie Allergien auslösen oder die Heilung verzögern können.

Häufig empfohlene Hausmittel wie Honig oder Aloe-Vera-Gel sollten nicht am Auge angewendet werden – sie können Reizungen verursachen und bieten keinen nachgewiesenen Nutzen.

hilfreich	nicht hilfreich
Warme Umschläge Rotlichtlampe Reinigungstücher	Umschläge mit Tee (Kamille, Salbei, ...) Kalte Komresse
Lidrandmassage	Ausdrücken Aufstechen
Antibiotische Therapie Glukokortikoide	Honig Aloe-Vera Gel Zahnpasta

Wann ist eine weitere Abklärung sinnvoll?

Eine augenärztliche Abklärung ist vor allem dann sinnvoll, wenn Beschwerden, starke Schmerzen, Schwellung, Sehverschlechterung oder wiederkehrende Lidveränderungen auftreten.

Auch bei Unsicherheit über die Diagnose, fehlender Besserung nach einigen Tagen oder wenn das Auge sehr empfindlich auf Licht reagiert, sollte ein Augenarzt aufgesucht werden.