

DIE CHRONISCHE LIDRANDENTZÜNDUNG



SYMPTOME

Gerötete und geschwollene Lidränder und – besonders morgens – gelbliche Krusten im Bereich der Wimpern – dies führt zu Juckreiz und Fremdkörpergefühl.



Lidrandentzündung

URSACHE

An den Lidrändern befinden sich – wie an anderen Stellen der Haut – Talgdrüsen, deren Talg zur Stabilisierung des Tränenfilms wichtig ist. Produzieren diese zu viel Sekret oder wird dieses infolge Verstopfung der Ausführungsgänge nicht ordentlich abgesondert, kommt es zu einem Sekret-Stau. Dieses gestaute Sekret führt zu einer Entzündung der Drüsen und ihrer Umgebung und schließlich des gesamten Lidrandes. Außerdem kommt es zu einer Instabilität des Tränenfilms – die Hornhaut trocknet schneller aus.

LEBENSWEISE

- Vermeiden Sie kohlehydrat- und fettreiche Nahrung, bevorzugen Sie ballaststoffreiche Kost (z.B. Vollkornbrot), Gemüse, Obst, Magermilchprodukte.
- Vermeiden Sie Aufenthalt in rauchiger oder staubiger Umgebung, sorgen Sie für genügend Luftfeuchtigkeit – besonders in geheizten Räumen.
- Verwenden Sie möglichst allergie-getestete Kosmetika.

THERAPIE

Zutaten:

- 1 Tasse 40-45 Grad heißes Wasser
- 1 kleine Flasche Babyshampoo
- 1 Rolle Abschminkpads (Drogerie)
- 1 längliches Gelkissen (ca. 15-20cm lang)
- Eieruhr/Wecker



Anleitung:

1. 1-2 Tropfen Babyshampoo in der Tasse 40-45°C heißem Wasser auflösen
2. 2 Wattepad eintauchen Eieruhr/Wecker auf 5 min stellen auf den Rücken legen, Augen schließen wie zum Schlafen
3. feuchte warme Pads auf die geschlossenen Lider legen, das erwärmte Gelkissen darüberlegen
4. ruhen
5. nach 5 Min Pads entfernen, damit über die Lider wischen (ODER: 5 min mit geschlossenen Augen vor die Rotlichtlampe setzen)
6. mit den Knöcheln der Zeigefinger die Ober- und Unterlider zur Lidspalte/Lidkante hin massieren.



3x tgl für 3 Wochen wiederholen
ausreichend trinken (≈ 2l Wasser,
Kräuter/Früchtetee)

Ihr eye factory Team