



Klarheit schaffen!
Ihre Augenärzte

Informationen für Sie:

Lidrandentzündung [Blepharitis]:

kleine Ursache, große Wirkung



Berufsverband der Augenärzte
Deutschlands e.V. (BVA)

DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft



Wie Sie mit einfachen Methoden schnelle Linderung schaffen.

Was ist eine Lidrandentzündung?

Die Lidrandentzündung, medizinisch *Blepharitis* genannt, ist eine häufige Erkrankung der Haut, die verschiedene Formen haben kann.

Symptome

Viele Patienten schildern dauernde „eitrige Augen- oder Bindehautentzündung“ oder „gerötete Augen“. Häufig wurde mit Antibiotika oder Kortison behandelt, ohne langfristige Linderung. Die Krankheitsgeschichte erstreckt sich über Wochen oder Monate. Eine Lidrandentzündung ist nicht mit ansteckenden Augenentzündungen durch Bakterien oder Viren vergleichbar. Sie beginnt schleichend und im Laufe

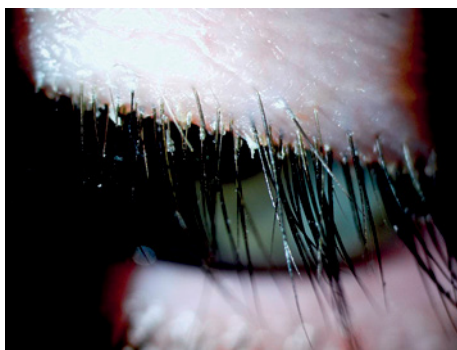


Abb. 1: Oberlid mit Colaretten (Talg und Hautschuppen an den Wimpern)

der Zeit entwickeln sich die typischen Beschwerden: tränende bzw. müde Augen und Bindehaut-Rötung. Die Lidränder sind geschwollen, verklebt oder gerötet mit Juckreiz, Schmerzen, Sehschwankungen und Lichtempfindlichkeit.

Wie entstehen die Beschwerden einer Lidrandentzündung?

Die Hauptursache der Lidrandentzündung liegt in den Talgdrüsen.

Diese *Meibom-Drüsen* produzieren einen öligen Film für die Augenoberfläche. Unter dieser äußeren Schicht des Tränenfilms liegen eine wässrige und eine vor Erregern schützende Phase. Eine intakte Fettschicht schützt den Tränenfilm vor Verdunstung. Bei Störungen reibt das Augenlid bei jedem Lidschlag direkt auf dem Augapfel und es kommt zu einer

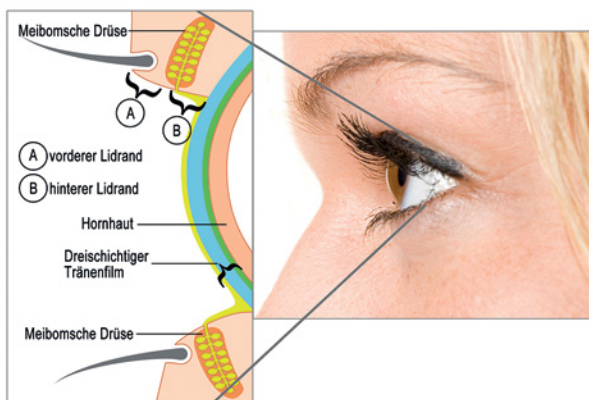


Abb. 2: die Lider als Schutzapparat der Augen

Reizung der Augenoberfläche mit stärkerer Durchblutung und Rötung der Bindehaut. Weiter lagern sich Fettreste ab und bilden einen weißlich-gelben Schleim, der Eiter ähnelt. Dieser wird von der Hautflora in Substanzen zerlegt, die Juckreiz erzeugen. Die gestörte Produktion des öligen Films der Meibom-Drüsen erzeugt eine Lidrandentzündung. Man spricht dann von einer *Meibom-Drüsen-Dysfunktion (MDD)*.

Kommt es zum Verschluss der Drüse, bildet sich ein Sekretstau und ein Hagelkorn (medizinisch: *Chalazion*) kann entstehen.

Was führt zu einer gestörten Fettproduktion der Lidranddrüsen?

Ausgehend von einer angeborenen Hauteigenschaft, die zu fettiger und porenverstopfender Haut führt, können viele äußere und innere Faktoren eine MDD verstärken: Alterungsprozesse, Hauterkrankungen (wie Rosazea, Neurodermitis, Akne), Hormone, Medikamente, Kosmetika, Pflegeprodukte, Umgebungsfaktoren (wie Staub, Trockenheit, Wind). Auch Alltagsfaktoren (wie Rauchen, Klimaanlage, Bildschirmarbeit, Heizung, Ernährung) spielen eine Rolle. Dazu kommen Allgemeinleiden (wie Rheuma, Schilddrüsenerkrankung, Zuckerkrankheit) und Augenerkrankungen, insbesondere wenn regelmäßig Augentropfen genommen werden müssen.

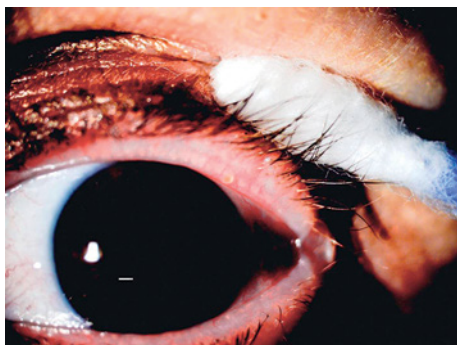


Abb. 3: Oberlid mit gestauten Meibom-Drüsen und getrocknetem Sekret

Wie erfolgt die Diagnose und Behandlung?

Die Diagnose stellt der Augenarzt nach Erhebung der Krankengeschichte und einer genauen Untersuchung. Um innere Ursachen abzuklären, kann ein Termin beim Hautarzt und/oder Hausarzt sinnvoll sein. Die MDD ist nicht heilbar, da sie auf einer Veranlagung beruht. Sie ist gut stabilisierbar, so dass eine deutliche Linderung bis zur Beschwerdefreiheit erzielt werden kann. Da es viele individuelle verstärkende Faktoren gibt, sollte jeder Betroffene die Auslöser finden, die realistisch beeinflusst werden können.

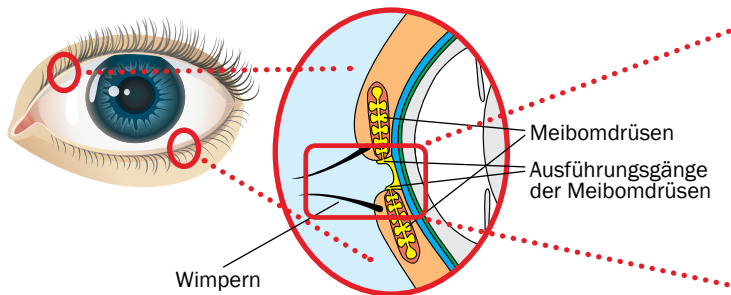
Der Behandlungserfolg beruht auf Eigeninitiative, Geduld und Regelmäßigkeit: tägliche Lidreinigung und das Hautbild der Augenlider verbessert sich. Zusätzlich er-

folgt eine Benetzung der Augenoberfläche mit unkonservierten Tränenersatzmitteln und vorübergehend sollten Kosmetika und Kontaktlinsen vermieden werden. Zwar liegt manchmal eine Fehlbesiedlung mit Bakterien vor. Eine antibiotische Therapie ist jedoch meist nicht indiziert, da sie zum Zusammenbruch der natürlichen Schutzmechanismen und zu Resistenzen führt. Im Einzelfall kann eine Therapie mit kortisonhaltigen Augentropfen oder anderen immunmodulativen (die körpereigene Abwehr hemmende) Augentropfen sinnvoll sein, um Reaktionen auf Zerfallsprodukte der Haut- und Bindehautflora abzumildern. Der Augenarzt gibt die Behandlungsempfehlung, berät und begleitet. Es ist nicht zu erwarten, dass die Beschwerden schnell abklingen.

1. Lidrandpflege:

- Eine Verbesserung des Krankheitsbildes braucht 3 - 4 Wochen.
- Die Pflege der Augenlidhaut erfolgt täglich und dauerhaft, da sonst die Poren wieder verstopfen.
- Also muss die Behandlung in den Alltag integriert werden wie das Zähneputzen.
- Hat sich der Erfolg eingestellt, fehlt der Leidensdruck, wird die Pflege oft vernachlässigt, bis die ursprünglichen Beschwerden wieder entstehen.

Empfehlung zur tägl



Pro Auge haben wir ca. 70 Meibomsche Drüsen auf Ober- und Unterlid verteilt.

1. Wärmebehandlung

Kontaktlinsen vor der Behandlung bitte entfernen.

Auflegen feuchtwarmer Umschläge (ca. 38°C - 45°C) für ca.

10 Minuten um das zähe und verdickte Sekret in den Meibomschen Drüsen zu verflüssigen.

Verwenden Sie dazu z. B. eine Wärme Gel Maske mit unterlegten feuchtwarmen Wattepads **oder** einen feuchtwarmen Waschlappen.



2. Lidmassage

Sanfte Lidmassage zum Ausstreichen der verflüssigten Sekrete

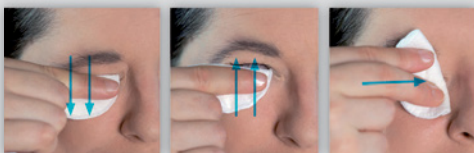
Streichen Sie mit einem Finger mehrfach am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin, vom äußeren zum inneren Lidwinkel.



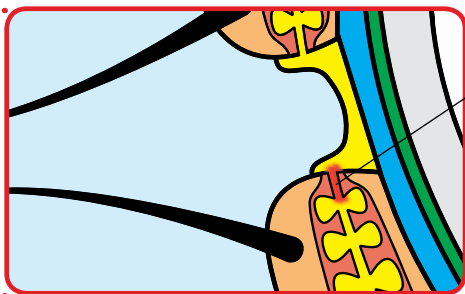
3. Lidreinigung

Lidreinigung zur Entfernung der gelösten Sekrete, Ablagerungen und Keime

Streichen Sie mit einem in Reinigungsflüssigkeit (idealerweise tensidfrei) getränkten Wattepad am Oberlid sanft von oben nach unten, beim Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin und danach horizontal vom äußeren zum inneren Lidwinkel.

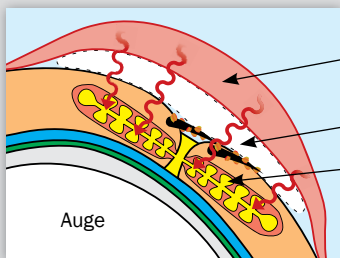


ichen Lidrandpflege



Verstopfung einer Meibomschen Drüse

Ein häufiges Problem stellt die Verstopfung der Ausführungsgänge der Meibomschen Drüsen dar.



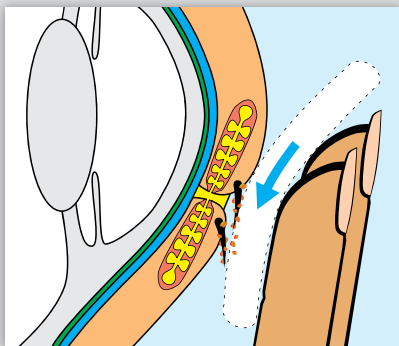
Wärme-Maske

feuchtes Wattepad

Meibomdrüsen

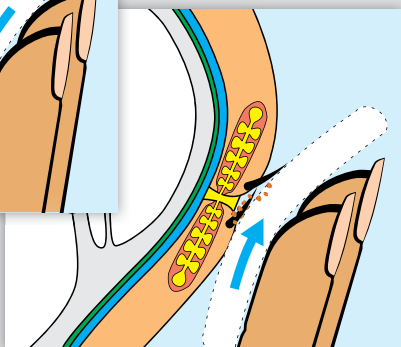
Auge

Bei Massage und Reinigung immer in Richtung der Ausgänge der Meibomdrüsen ausstreichen.



Meibomdrüsen im Oberlid nach unten ausstreichen.

Meibomdrüsen im Unterlid nach oben ausstreichen.



2. Benetzung der Augenoberfläche:

- Die Besserung des Krankheitsbildes benötigt Zeit. Damit die Beschwerden bis zum „Anschlagen“ der Hautpflege erträglich werden, helfen Tränenersatzmittel.
- Tränenersatzmittel sollten selbstständig angewendet werden. Jeder kann lernen, sich Augentropfen zu geben. Es gibt viele unterschiedliche Flaschenformen und ergänzende Augensprays. Alternativ stehen Salben oder Tropfhilfen zur Verfügung. Hilfreich können Tropf-Schulungen beim Augenarzt sein.

Wie wird die Lidpflege durchgeführt?

Die Behandlung der MDD besteht aus drei Bestandteilen:

1. Drüsenreinigung: Entfernung von gestautem Talg aus den Drüsen
2. Lidhautreinigung: Entfernung des Talgs und der Hautschuppen von der Lidkante und den Drüsenporen
3. Nachbenetzung: Ergänzung des instabilen Tränenfilms

Drüsenreinigung: Der Talg in den verstopften Drüsen verhält sich wie Butter in der Pfanne, die erhitzt wird: sie wird flüssig. Nach Erwärmung der Augenlidhaut können die Poren leichter gereinigt werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Hauter-

wärmung. Jeder sollte die Variante wählen, die am besten passt:

- für ca. 2 Minuten warme, feuchte Kompressen auf die geschlossenen Augenlider legen; sauberen Waschlappen mit Leitungswasser kurz in der Mikrowelle erwärmen; alternativ warmes Wasser aus dem Wasserkocher
- Gelkissen (im Wasserbad oder der Mikrowelle erwärmen) und mit darunter liegenden feuchten Watte pads für 7-10 Minuten auf die geschlossenen Augenlider legen
- Rotlicht-Lampe: ca. 10 Minuten bei geschlossenen Augen Gesicht im Abstand von 30 cm bestrahlen
- Wärmebrille: professionelle Thermobrille mit feuchten Einlagen und Erwärmung über Netzstrom: Anweisung liegt dem Produkt bei

Nach der Erwärmung kann das verflüssigte Fett sanft ausmassiert werden. Dabei streicht man mit dem Finger bei geschlossenem Auge mehrfach auf dem Ober- und Unterlid in Richtung Lidspalt. Der Fingerdruck sollte sanft sein wie beim Auftragen eines Lidstriches oder Verfugen von Silikon. In den ersten vier Wochen ist es ratsam, die Pflege morgens und abends durchzuführen, danach sollte sich das Hautbild schon

deutlich gebessert haben, auch wenn es noch nicht zu einer (deutlichen) Minderung der Beschwerden gekommen ist. In Absprache mit dem Augenarzt kann nun die Pflege auf einmal täglich reduziert werden. Wenn die Beschwerden trotz regelmäßiger Pflege wieder zunehmen, ist es ratsam in Absprache mit dem Augenarzt eine andere Variante der Lidreinigung auszuprobieren bzw. über einen längeren Zeitraum die Pflege morgens und abends anzuwenden.

Lidhautreinigung: Meibom-Fett ist wasserabweisend, daher empfiehlt sich die Verwendung eines Produktes zur Lidrandreinigung in Absprache mit dem Augenarzt (Lotion, Flüssigkeit, Gel oder einzeln verpackte Reinigungstücher). Diese Produkte sind speziell auf die Bedürfnisse gereizter Lidhaut angestimmt. Nach der Reinigung wird die Lidhaut mit Wasser abgespült oder einem feuchten Wattepad abgewischt.

Nachbenetzung: Bis sich Lidränder und Tränenfilm erholt haben, helfen tagsüber Tränenersatzmittel und nachts dickflüssige Tropfen, Gele oder eine wollwachsfree Salbe vor dem Schlafen. Düninflüssige Präparate verdunsten zwar schneller, beeinträchtigen das Sehen jedoch weniger. Hierbei gilt die Regel: zumindest anfangs

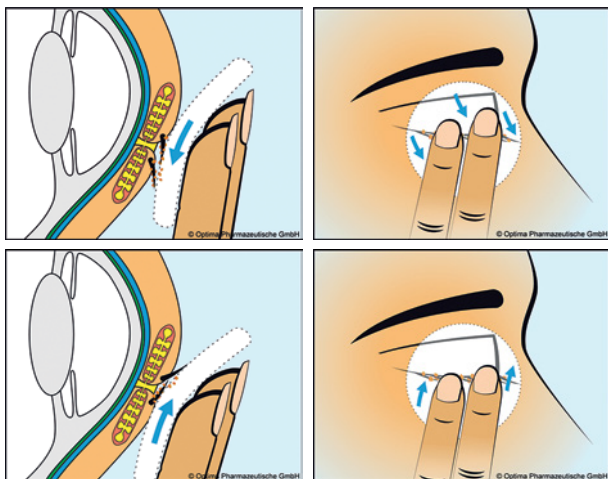
häufig tropfen, also eventuell sogar mehrfach stündlich oder hintereinander als Serie, etwa 2-3 Mal in 10 Minuten.

Wie kann die Regeneration der Augenlidränder und des Tränenfilms unterstützt werden?

Das wichtigste ist, die Pflege und Benetzung der Augen regelmäßig und geduldig durchzuführen. Zusätzlich kann der Anteil der Nahrungsmittel mit Omega-3-Fettsäuren erhöht werden, wie sie z.B. in fettem Seefisch oder Leinsamen enthalten sind. Eine weitere Ergänzung ist die professionelle Meibom-Drüsen-Reinigung durch den Augenarzt.

Zusammenfassung:

Die Lidrandentzündung ist ein häufiges Krankheitsbild, das hauptsächlich durch eine Fehlfunktion der Meibomdrüsen verursacht wird. Die Störung ist weder medikamentös heilbar noch ansteckend. Der Augenarzt stellt die Diagnose, begleitet und berät. Es lässt sich mit einfachen Methoden eine nachhaltige Linderung bzw. Beschwerdefreiheit erreichen. Wichtig sind dabei Eigeninitiative, Geduld und Regelmäßigkeit.



Pflegeanleitung:

1. Feuchte Wärme für ca. 10 Minuten
2. Lidmassage: Der Zeigefinger streicht mehrfach sanft auf dem geschlossenen Auge am Oberlid und Unterlid jeweils in Richtung Lidspalte.
3. Lidreinigung: Die Lidränder werden mit einem in Reinigungs lotion getränktem Wattepad bzw. gebrauchsfertigen Reinigungstüchern sanft abgerieben und danach mit klarem Wasser gespült.

Herausgeber:

**Berufsverband der Augenärzte
Deutschlands e.V. (BVA)**
Postfach 30 01 55, 40401 Düsseldorf
www.augeninfo.de

Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)
Platenstr. 1, 80336 München
www.dog.org

© November 2013 BVA + DOG