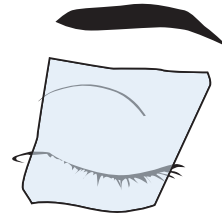


## Lidrandreinigung ("Lidrandhygiene")

**1. Warme Umschläge** während 3-5 Minuten auf den geschlossenen Augenlidern: Dies kann z.B. mit heissen Tee-Beuteln (Kamille, Schwarztee) mit heissem Wasser getränkten Wattepad oder erwärmten Gel-Beuteln (Augengel-Masken) erfolgen.

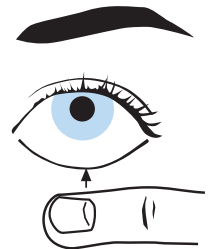
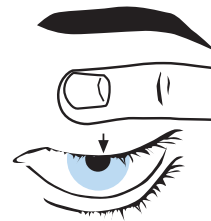


**Ziel ist die Verflüssigung des zähen Talgs in den Drüsen.**

**2. Lidmassage** mit dem Zeigefinger der einen Hand strafft man das Lid, mit dem Zeigefinger der anderen Hand macht man streichende, massierende Bewegungen senkrecht zur Lidkante.

Am Oberlid von oben nach unten zur Lidkante.

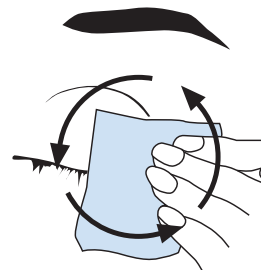
Am Unterlid von unten nach oben zur Lidkante.



**Ziel ist, den verflüssigten Talg aus den Drüsen zu streichen.**

**3. Reinigung der Lider:**  
**Der ausmassierte Talg muss nun entfernt und der Lidrand gereinigt werden.**

**Variante 1:** Lidrand mit getränktem Reinigungstüchlein abreiben. Kommerziell erhältlich sind hierfür z. B. Blephagel, Blephasol, Lid-Care etc.



**Variante 2:** In einem Glas warmem Wasser wenige Tropfen Babyshampoo auflösen. Ein Wattestäbchen darin tauchen und die Lidränder damit abreiben.

Zuletzt mit klarem Wasser nachspülen.

