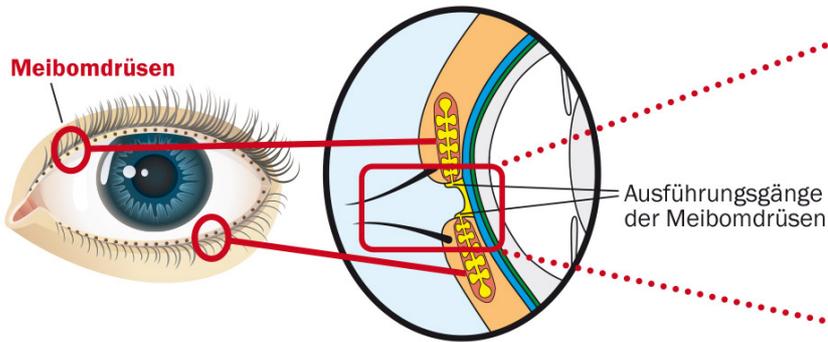


Empfehlung zur täglichen Lidrandpflege



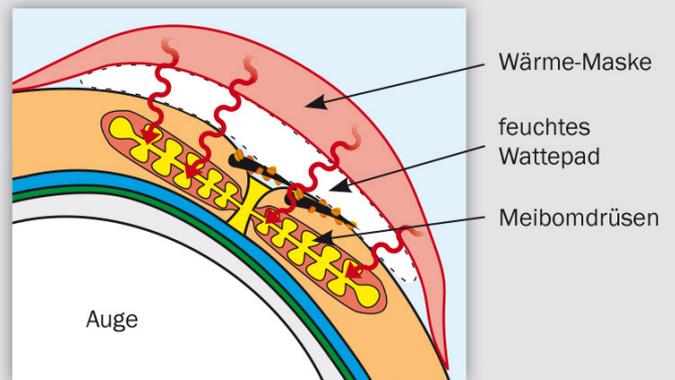
Pro Auge haben wir ca. 70 Meibomsche Drüsen auf Ober- und Unterlid verteilt.

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

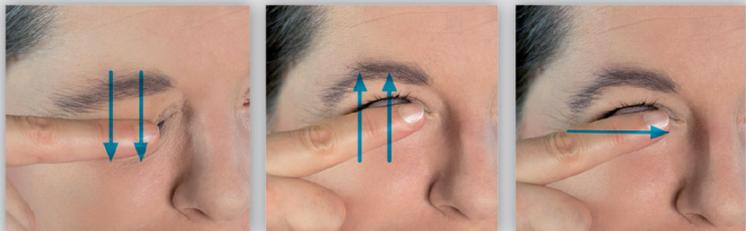
1. Liderwärmung



Kontaktlinsen vor der Lidrandpflege entfernen. **Liderwärmung (ca. 45°C) für ca. 4 - 10 Minuten um das zähe und verdickte Sekret in den Meibomschen Drüsen zu verflüssigen.** Verwenden Sie dazu z.B. eine Wärme Gel Brille mit untergelegten feuchtwarmen Wattepad oder einen feuchtwarmen Waschlappen.

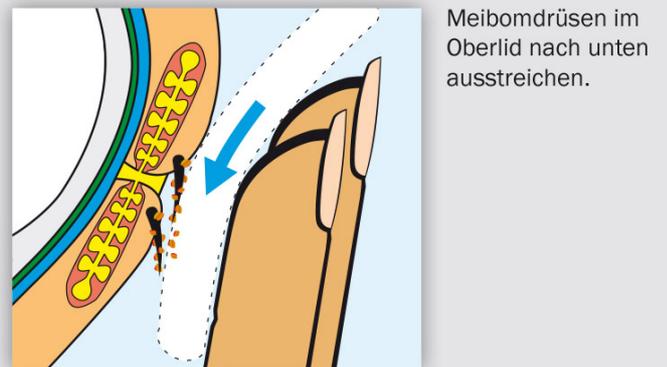


2. Lidmassage



Sanfte Lidmassage zum Ausstreichen der verflüssigten Sekrete
Streichen Sie mit einem Finger bei geschlossenem Auge mehrfach am Oberlid von oben nach unten und am Unterlid von unten nach oben, jeweils zum Lidspalt hin, vom äußeren zum inneren Lidwinkel.

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



3. Lidreinigung



Lidreinigung zur Entfernung der gelösten Sekrete, Ablagerungen und Keime
Streichen Sie mit einem in Reinigungsflüssigkeit (idealerweise tensidfrei) getränkten Wattepad bei geschlossenem Auge 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.