

## Nützliche Hinweise und Tipps

Die Übungen können mit und ohne Contactlinsen ausgeführt werden. Wichtig ist, daß Sie sich während der Übung nicht ablenken lassen.

Sollten Sie gerade Ihre ersten Contactlinsen bekommen haben, kann ein korrekt ausgeführter Lidschlag durch erhöhten Tränenfluss kurzfristig Ihre Sehleistung einschränken!

Es ist wichtig, von Anfang an auf komplette Lidschläge zu achten, um später nicht das Problem der trockenen Augen kennenzulernen.

Eine klare Sicht, die bleibende Gesundheit Ihrer Augen und ein höherer Tragecomfort Ihrer Contactlinsen sind die Langzeitvorteile, die Sie durch die Übung bekommen.

## Möchten Sie noch mehr über Ihren Tränenfilm erfahren?

Der Tränenfilm ist wie jede vom Körper produzierte Flüssigkeit in Qualität und Menge durch die Ernährung beeinflussbar. Individuelle Essgewohnheiten können zu einem Mangel an Eiweiß, Vitamin A, B6, C, Kalium und Zink oder aber auch zu einem Überschuss an Fetten, Cholesterin, Salzen, Alkohol und Zucker führen. Die Folge sind Störungen in der Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit Vollwertprodukten und frischem Gemüse und trinken Sie täglich mindestens 1 Liter Wasser.



## Lidrandpflege für einen besseren Tränenfilm\*

Ein intakter Tränenfilm hält das Auge feucht und erfüllt viele Schutzfunktionen. Eine hauchdünne Fettschicht verhindert das Verdunsten des Wasseranteiles im Tränenfilm. Diese Fette werden in den Meibom'schen Drüsen am unteren Lidrand produziert. Wenn diese Drüsen verstopft sind, kann durch gezielte Lidrandpflege die Qualität des Tränenfilms verbessert werden.

Täglich einmal ist folgende Lidrandpflege empfehlenswert:

1. Feuchtwarme Kompressen (ca. 45 °C) für ca. 5 – 10 min auf die geschlossenen Augenlider legen. Die Poren werden dadurch geöffnet und die Fettstoffe in den Drüsen verflüssigt (siehe Bild unten).
2. Reinigen der Lidränder mit befeuchteten Wattestäbchen. Dazu das Unterlid mit dem Finger etwas herabziehen und mit dem Wattestäbchen die Lidkante mechanisch reinigen. Vermeiden Sie generell das Auftragen eines Kajalstiftes auf der Lidkante. Dieser verstopft die Drüsen.
3. Mit dem Zeigefinger oder einem Wattestäbchen das Unterlid in Richtung Lidkante massieren, um den Fettaus-schub aus den Drüsen zu aktivieren (siehe Bild unten).
4. Bei Bedarf können nun benetzende Augentropfen angewandt werden.

\* Empfehlungen der Universitäts-Augenklinik, Freiburg

## Der korrekte Lidschlag

- Für den Erhalt der Gesundheit Ihrer Augen
- Für guten Tragecomfort Ihrer Contactlinse
- Für eine klare Sicht
- Für Contactlinsen- und Brillenträger

*Kommen Sie zu uns – Ihre Augen werden es Ihnen danken !*

0002.11-08.15WFEHOE © Hecht Contactlinsen GmbH



## Der korrekte Lidschlag



Warum so wichtig?

# Warum ist ein richtiger Lidschlag so wichtig?

Ein korrekt durchgeführter Lidschlag kann für den Erfolg oder Nichterfolg einer Contactlinsen-Anpassung entscheidend sein. Bei „unkorrekten“ Lidschlägen verschmutzt die Contactlinse eher und das Auge kann lokal austrocknen. Konzentriertes und langes Arbeiten am PC führt zu weniger Lidschlägen, so dass auch Personen, die keine Contactlinsen tragen, ein Trockenheitsgefühl haben.

## Die Folgen:

Das Auge fühlt sich trocken an,  
es ist gerötet,  
es beginnt zu jucken,  
es wird schnell müde.

## Was sind die Ursachen?

Bei unkorrekten Lidschlägen bewegt sich das Oberlid nicht bis zum vollständigen Lidschluss nach unten. Die Hornhaut und Bindehaut Ihres Auges werden dadurch nicht mehr gleichmäßig befeuchtet. Hornhaut und Bindehaut können in Folge an bestimmten Stellen austrocknen. Eine geringe Lidschlagfrequenz kann dieses zusätzlich verstärken.



## Der korrekte Lidschlag lässt sich trainieren

Zur anfänglichen Kontrolle für die Lidbewegung legen Sie Ihre Zeigefinger an die äußeren Augenwinkel. Bei einem bewussten kräftigen Lidschlag spüren Sie die Muskelkontraktion. Dieser Muskel ist für das reflexartige Schließen der Lider verantwortlich. Am Ende dieses Trainings sollte dieser Muskel nahezu nicht mehr bei normalen Lidschlägen genutzt werden.

\* Contact Lens Practice by Robert B. Mandell, Prof. of Physiological Optics and Optometrie

### Ziel der Übung:

Eine Lidbewegung, bei der keine Muskelkontraktion im Augenwinkel gespürt wird

Eine Lidbewegung, bei der das Oberlid komplett das Auge verschließt

Ein häufiger Lidschlag

## Übungsablauf:

### 1 Entspannen

Wählen Sie einen Zeitpunkt, wo Sie entspannt und nicht abgelenkt sind. Der Kopf ist aufrecht und wie die Blickrichtung geradeaus. Es ist wichtig, dass Sie während der Übung keine forcierten Augenbewegungen machen; diese wären mit dem Zeigefinger am Augenwinkel spürbar.

### 2 Schließen

Schließen Sie die Augen langsam und sanft in einer fließenden Bewegung, als ob Sie träumen. Sollten Ihre Fingerspitzen noch eine Muskelspannung am Augenwinkel bemerken, so konzentrieren Sie sich auf ein langsames Schließen „in Zeitlupe“.

### 3 Geschlossen halten

Zählen Sie bei geschlossenen Lidern langsam auf drei und lernen Sie hierbei das Gefühl eines kompletten Lidschlusses kennen.

### 4 Öffnen

Jetzt öffnen Sie wieder Ihre Augen; etwas weiter als normal; ohne dabei die Augenbrauen in die Höhe zu ziehen.

### 5 Geöffnet halten

Verbleiben Sie einen kurzen Moment in dieser Position.

## Zusammenfassung:

Kopf geradeaus und entspannen – Fingerspitzen an den äußeren Augenwinkel – Augenlider langsam schließen – geschlossen halten – weit öffnen – geöffnet halten

## Dauer der Übung

Jede Übungseinheit besteht aus 15 korrekt ausgeführten Lidschlägen. Diese Übungseinheit sollte mehrmals pro Tag wiederholt werden. Nach 2 bis 8 Wochen regelmäßigem Üben ist der korrekte Lidschlag verinnerlicht. Ideal ist es, wenn später einzelne Übungseinheiten zum täglichen Ritual, ähnlich dem Zähneputzen, gehören.

