



Bindehautentzündung

An roten, juckenden, tränenden Augen mit Fremdkörpergefühl ist oft eine **Entzündung der Bindehaut (Konjunktivitis)** schuld, die das Auge und die Innenseite des Augenlids überzieht. Manchmal sondert die Bindehaut ein Sekret ab, das die Lider verklebt. Eine Bindehautentzündung beginnt meist in einem Auge und geht dann auch aufs andere über. Weil die Entzündung der Bindehaut infektiös ist, sind Vorkehrungen zu treffen, um sich nicht selbst wieder anzustecken oder andere zu gefährden.

Was Sie selbst tun können:

- Benutzen Sie bei einer **infektiösen Bindehautentzündung** eigene Handtücher, um niemanden anzustecken.
- **Wechseln** sie täglich Kissen und Handtücher.
- **Reiben Sie nicht in Ihren Augen**; wenn es doch einmal passieren sollte, waschen Sie sich anschließend die Hände.
- **Werfen Sie Ihr Augen-Make-up**, das Sie in letzter Zeit benutzt haben, **weg**.
- Verklebte oder krustige **Augenlider** vorsichtig **reinigen** (s.u.).
- **Baden** Sie Ihre **Augen** tagsüber öfters mit kühlem Wasser. Das lindert die Beschwerden und spült Pollenkörner heraus. Legen Sie den Kopf zurück und tropfen Sie Wasser in den Augenwinkel. Blinzeln Sie, um das Wasser zu entfernen.
- Besuchen Sie mit einer infektiösen Konjunktivitis **keine öffentlichen Bäder**.
- Bei einer **allergischen Bindehautentzündung** ein sauberes Tuch oder einen Wattebausch mit **kalttem Wasser** tränken, auswringen und für ein paar Minuten auf die Augen legen. Öfter wiederholen. Das kühlt und sorgt für Erleichterung.
- Bei einer **Allergie** helfen **antiallergische Augentropfen** mit Cromoglicinsäure oder Antihistaminika. Unbedingt Beipackzettel beachten!
- Tragen Sie Ihre **Kontaktlinsen** erst wieder, wenn Sie seit mindestens 2 Tagen beschwerdefrei sind.

Praxistipp zum Reinigen der verklebten verkrusteten Augenlider:

- Einen sauberen Wattebausch in warmes Wasser tauchen. Mit geschlossenen Augen vorsichtig am Lid entlang fahren, um Krusten zu entfernen.
- Entweder von außen nach innen oder von innen nach außen wischen, aber stets in derselben Richtung.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn die Bindehautentzündung nach 1-2 Tagen nicht auf die Behandlung anspricht**
- **wenn Ihre Beschwerden trotz der Anwendung von Augentropfen schlimmer werden**