



## Übungen für einen korrekten Lidschlag!

Ein korrekt durchgeführter Lidschlag kann für den Erfolg oder Nichterfolg einer Contactlinsenanpassung entscheidend sein.

### Warum?

Bei „unkorrekten“ Lidschlägen trocknet das Auge lokal aus und die Contactlinse verschmutzt eher.

### Die Folgen:

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

### Was sind die Ursachen?

Das Oberlid bewegt sich nicht bis zum vollständigen Lidschluss nach unten. Die Hornhaut und die Bindehaut Ihres Auges werden dadurch nicht mehr gleichmäßig befeuchtet und trocknen in Folge an bestimmten Stellen aus.

## Übungen für einen guten Lidschlag

Mit folgenden Übungen \*) können verkrampfte und nicht vollständige Lidschläge in entspannte, komplette Lidschläge trainiert werden. Zur anfänglichen Kontrolle für die Lidbewegungen nehmen Sie ihren Zeigefinger. Ein verkrampfter Lidschlag macht sich durch eine Einwärtsbewegung des Muskels am äußeren Augenwinkel bemerkbar. Dieser Muskel sollte am Ende Ihrer Übungen nicht mehr oder nur sehr wenig zu normalen Lidschlägen genutzt werden. Dieser Muskel bewirkt bei Notfallsituationen ein schnelles Schließen des Auges.

### Ziel der Übungen:

Eine Lidbewegung, bei der keine Bewegung des Augenmuskels gespürt wird.  
Eine Lidbewegung, bei der das Oberlid komplett das Auge verschließt.  
Ein häufigerer Lidschlag.

### Das Timing für die Übung sollte wie folgt aussehen:

Lidschlag – pausieren, pausieren, pausieren – öffnen – pausieren – Lidschlag  
– pausieren, pausieren, pausieren – öffnen – pausieren und so weiter.

### Dauer der Übung:

Sie sollten regelmäßig ca. 15 mal pro Tag wiederholt werden. Jede Übung besteht aus 15 korrekt ausgeführten Lidschlägen. Nach 8 Wochen benötigen Sie immer nur eine kleine Auffrischung der Übungen, wobei es ideal wäre, sie in Ihren normalen Tagesablauf einzubeziehen, ähnlich dem Zähneputzen.

### Notwendig:

2 bis 8 Wochen regelmäßiges Üben.

## Möchten Sie noch mehr über Ihren Tränenfilm erfahren?

Dann nehmen Sie Teil an einem Ausflug in die Ernährung! Der Tränenfilm ist wie jede andere vom Körper produzierte Flüssigkeit in Qualität und Menge durch die Ernährung beeinflussbar.

Eiweiß, Vitamin A, B6, C, Kalium und Zink sind in einem ausgewogenen Maße erforderlich. Individuelle Essgewohnheiten können zu einem Mangel dieser Stoffe oder aber auch zu einem Überschuss an Fetten, Cholesterin, Salzen, Alkohol, Proteinen und bestimmten Zuckerarten führen, so dass Störungen in der Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit auftreten können.

Da wir normalerweise genügend Proteine täglich zu uns nehmen, Fette, Alkohol, Koffein und Cholesterin aber im Überfluss, sollte hier mit einer Reduzierung begonnen werden. Um genügend Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen, sind frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, also eine Vollwertkost empfehlenswert.

### Warum geschieht dies ausgerechnet beim Contactlinsentragen?

1. Die Tränenflüssigkeit unter der Contactlinse ist ein beständiges Flüssigkeitskissen, auf dem die Contactlinse schwimmt. Dadurch lässt der natürliche Impuls für regelmäßige Lidschläge in kürzeren Intervallen nach.
2. In der Eingewöhnungsphase empfindet man die Bewegung der Contactlinse auf dem Auge als störend, so dass so wenig Lidschläge wie möglich gemacht werden.

Deshalb: Übungen für einen vollständigen und entspannten Lidschlag; denn was man sich abgewöhnt hat, kann auch wieder antrainiert werden!

## Übungsschritte:

### 1. Entspannen

Sie selbst müssen ganz entspannt und ruhig sein. Es ist wichtig, dass Sie während der Übung keine forcierten Augenbewegungen machen, da diese zu einer Muskelspannung und damit zu einem Ziehen des Muskels im Augenwinkel führt, was durch den Zeigefinger zu spüren ist. Die Kopfhaltung ist dabei aufrecht und wie die Augenrichtung geradeaus. Beim Schließen der Augen sollten Sie nicht mehr auf deren Blickrichtung achten, da so eine unnötige Spannung entsteht, die nicht erwünscht ist.

### 2. Schließen

Die Augen sollten langsam und sanft in einer fließenden Bewegung geschlossen werden, als ob Sie in einen tiefen Schlaf fallen würden. Ihre Fingerspitzen kontrollieren diesen Vorgang, so dass jede Verkrampfung sofort von Ihnen selbst bemerkt werden kann. Sollten Sie noch eine Spannung bemerken, so konzentrieren Sie sich auf ein langsames Schließen in „Zeitlupe“.

### 3. Pause

Nachdem Sie Ihre Lider geschlossen haben, zählen Sie in dieser Position bis drei. So erlernen Sie das Gefühl eines kompletten Lidschlusses. Hierbei kann es zu einer leichten Augenbewegung kommen, die Sie nicht stören sollte, solange sie nicht vom Augenwinkel kommt.

### 4. Öffnen

Öffnen Sie Ihre Augen etwas weiter als normal. Das sollte nicht bis zu dem Punkt übertrieben werden, dass Sie Ihre Augenbrauen in die Höhen ziehen müssen, sondern nur leicht weiter als normal.

### 5. Pause

Verbleiben Sie einen kurzen Moment in der weit geöffneten Stellung.

### Kurze Wiederholung:

Kopf geradeaus, Fingerspitzen an den äußeren Augenwinkel, entspannen, langsam schließen, pausieren, weit öffnen, pausieren.

## Ein paar zusätzliche Hinweise

Die Übungen können mit und ohne Contactlinsen ausgeführt werden, aber möglichst nur, wenn Sie nicht auf andere Dinge konzentriert sind. Sollten Sie gerade erst Contactlinsen bekommen haben, kann ein korrekt ausgeführter Lidschlag durch erhöhten Tränenfluss kurzfristig Ihre Sehleistung einschränken! Es ist daher umso wichtiger für Sie, von Anfang an auf komplette Lidschläge zu achten, um nicht durch eine entsprechende Entwöhnung später das Problem eines trockenen Auges kennenzulernen. Eine klare Sicht, bleibende Gesundheit des Auges und ein größerer Contactlinsenkomfort sind die Langzeitvorteile, die Sie durch die Übungen bekommen.