



Gerstenkorn

Ein Gerstenkorn ist eine rote Erhebung am Rand des Unterlides oder an der Innenseite des Lidrandes, das im Laufe der Tage anschwillt und zu schmerzen beginnt. Ursache hierfür ist eine **Infektion** von Talg- oder Schweißdrüsen. Oft hat man dabei ein Fremdkörpergefühl im Auge oder man kann das Auge nur schwer öffnen. Das Auge kann auch tränen oder lichtempfindlich sein. Meist öffnet sich das Gerstenkorn nach ein paar Tagen von allein. Manche Gerstenkörner gehen auch zurück, ohne aufzuplatzen.

Was Sie selbst tun können, ist die Schmerzen lindern und verhindern, dass sich die Infektion weiter ausbreitet:

- **Reiben** Sie Ihre **Augen nicht**, und versuchen Sie auch **nicht**, das **Gerstenkorn auszudrücken**. **Warme Kompressen** beschleunigen die Reifung und sind auch angenehm schmerzlindernd (s.u.)
- **Nach dem Aufplatzen baden Sie das Augenlid** in warmem Wasser. Danach halten Sie das Auge sauber und trocken.
- **Waschen Sie unbedingt regelmäßig die Hände**.
- **Berühren Sie das infizierte Auge nicht**. Falls Sie das Auge dennoch berühren, waschen Sie danach umgehend ihre Hände.
- Benutzen Sie bei einem Gerstenkorn **kein Augen-Make-up und tragen Sie auch keine Kontaktlinsen**.

Praxistipp:

Warme Kompresse (sauberes frisches Tuch oder Wattebausch) mit warmem Wasser tränken, ausdrücken und vorsichtig aufs Augenlid legen. 10-15 Min. einwirken lassen und zwischendurch immer wieder neu mit warmem Wasser tränken. Dies mehrmals täglich wiederholen, bis das Gerstenkorn aufplatzt. Achten Sie wegen der Infektionsgefahr bitte darauf, dass Sie für jede neue Kompresse einen frischen Wattebausch oder ein frisches Tuch benutzen, den/das Sie vorsichtig ans Augenlid halten

Wenn Sie zu Gerstenkörnern neigen, hilft es, folgende Hygienevorschriften zu beachten:

- Waschen Sie sich oft die Hände und fassen Sie sich nicht an die Augen.
- Benutzen Sie eigene Waschlappen und Handtücher und Ihr eigenes Make-up.
- Entsorgen Sie bei einer Infektion bereits benutztes Augen-Make-up.
- Entfernen Sie stets Ihr Make-up vor dem Schlafengehen.
- Wenn Sie Kontaktlinsen tragen, achten Sie unbedingt auf peinliche Hygiene bei Reinigung und Aufbewahrung.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn das Gerstenkorn (entweder von allein oder durch Behandlungsmaßnahmen) innerhalb einer Woche nicht abheilt**
- **wenn die Infektion sich auf die umliegende Augenlidhaut ausbreitet**
- **wenn Sie immer wieder unter Gerstenkörnern leiden**