

BINDEHAUTENTZÜNDUNG

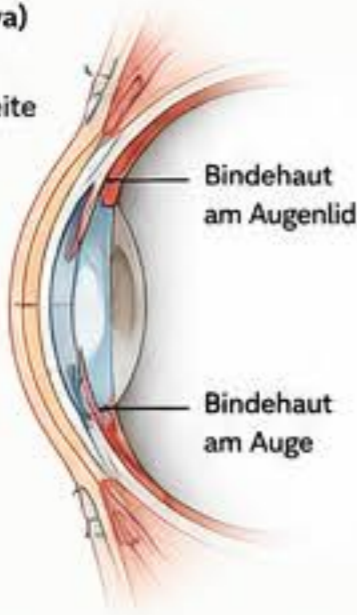
Ursachen, Symptome, Behandlung & Vorbeugung

Die Bindehautentzündung (Konjunktivitis) ist eine Entzündung der Bindehaut, der dünnen Schleimhaut, die das Auge und die Innenseite der Augenlider bedeckt. Sie schützt das Auge, befeuchtet es und reagiert auf Reizungen oder Infektionen mit typischen Beschwerden.



1. WAS IST DIE BINDEHAUT?

Die Bindehaut (Konjunktiva) bedeckt den weißen Teil des Auges und die Innenseite der Augenlider.



- 👁️ Schützt vor äußeren Einflüssen
- 💧 Befeuchtet das Auge
- 🛡️ Wichtige Barriere gegen Keime und Reizstoffe

2. TYPISCHE SYMPTOME



Rötung



Juckreiz



Brennen



Fremdkörpergefühl



Tränenfluss



Vermehrter Ausfluss



Morgens verklebt

3. HÄUFIGE URSACHEN

INFEKTIÖS (ansteckend)



Viren (z. B. Adenoviren)

Oft im Zusammenhang mit Erkältungen. Sehr ansteckend!



Bakterien

Gelblicher oder grünlicher Ausfluss, stärkere Verklebung. Häufig bei Kindern.

NICHT-INFEKTIÖS (nicht ansteckend)



Allergien

Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare. Starker Juckreiz, tränende Augen, Lichtempfindlichkeit.



Reizstoffe & äußere Einflüsse

Rauch, Staub, Zugluft, trockene Heizungsluft, Chlorwasser, chemische Substanzen, Fremdkörper, Kontaktlinsen (bei schlechter Hygiene oder zu langem Tragen).

4. IST ES ANSTECKEND?

Ansteckend



Virale und bakterielle Formen sind in der Regel ansteckend und werden übertragen durch:

- Hände
- gemeinsame Gegenstände
- direkten Kontakt

→ **Gute Hygiene ist wichtig!**

Nicht ansteckend



Allergische und reizbedingte Formen sind nicht ansteckend.



5. DAUER UND VERLAUF



Heilt in vielen Fällen innerhalb weniger Tage bis maximal zwei Wochen.



Viral

Heilt meist ohne spezielle Behandlung aus.



Bakteriell

Oft Behandlung mit antibiotischen Augentropfen notwendig.



Allergisch

Mit antiallergischen Medikamenten oder Augentropfen gut kontrollierbar.

6. WAS KANN MAN SELBST TUN?



- ✓ **Kühlende Kompressen**
Lindert Juckreiz und Rötung.



- ✓ **Sterile Kochsalzlösung**
Reinigt und befeuchtet das Auge.



- ✓ **Augenhygiene beachten**
Hände waschen, Augen nicht berühren oder reiben.



Keine Hausmittel oder verunreinigten Tücher verwenden!
Nicht an den Augen reiben – verschlimmert die Entzündung und kann die Infektion verbreiten.

7. WANN ZUM AUGENARZT?

Sofort ärztliche Hilfe suchen bei:

- Starke Schmerzen
- Deutlicher Verschlechterung des Sehvermögens
- Extremer Lichtempfindlichkeit
- Fremdkörpergefühl
- Keine Besserung nach mehreren Tagen
- Verschlimmerung der Beschwerden
- **Kontaktlinsenträger: Linsen sofort absetzen!**



Unbehandelt kann es in seltenen Fällen zu Komplikationen kommen, z. B. Entzündung der Hornhaut – dies kann das Sehvermögen beeinträchtigen.

8. VORBEUGUNG – SO KÖNNEN SIE SICH SCHÜTZEN



Regelmäßig Hände waschen



Eigene Handtücher verwenden



Augenkontakt vermeiden



Keine Kosmetik oder Tücher teilen



Kontaktlinsen hygienisch reinigen und nicht zu lange tragen



Augen vor UV-Strahlung, Wind, Staub und Reizstoffen schützen



Allergieauslöser meiden (z. B. Pollen, Tierhaare)

9. ARBEIT UND SCHULE



Eine leichte Bindehautentzündung ist meist kein Grund, zu Hause zu bleiben.

- ✓ Arbeiten oder Schule sind möglich, wenn Sie auf strenge Hygiene achten und keinen engen Kontakt zu anderen haben.



Bei stark ansteckenden Formen besser vorübergehend zu Hause bleiben, um andere nicht zu gefährden.

10. WICHTIGE HYGIENE-TIPPS

- ✓ Hände regelmäßig und gründlich waschen
- ✓ Nicht ins Auge fassen oder reiben
- ✓ Handtücher, Kosmetik, Kissenbezüge nicht teilen
- ✓ Kontaktlinsen nur mit sauberen Händen einsetzen und regelmäßig desinfizieren
- ✓ Bei Infekten häufig Handtücher wechseln
- ✓ Hände nach Kontakt mit dem Auge sofort waschen

11. KURZ & KOMPAKT



Bindehautentzündung = Entzündung der Bindehaut.



Ursachen: Infektionen (Viren, Bakterien), Allergien, Reizstoffe, Kontaktlinsen.



Symptome: Rötung, Juckreiz, Brennen, Verklebung, Tränenfluss.



Meist harmlos und gut behandelbar – wichtig sind Hygiene und die richtige Behandlung.

FAZIT: Die Bindehautentzündung ist häufig, aber in den meisten Fällen gut behandelbar. Die richtige Pflege, Hygiene und – wenn nötig – medizinische Behandlung helfen, Beschwerden schnell zu lindern und Komplikationen zu vermeiden.

