

# GERSTENKORN AM AUGE

## VERSTEHEN, BEHANDELN, VORBEUGEN

Ein Gerstenkorn (Hordeolum) ist eine bakterielle Entzündung am Augenlid. Meist harmlos – aber sehr unangenehm.



### AUF EINEN BLICK



**Ursache:** Bakterien (Staphylokokken)



**Betroffene Stelle:** Talg- oder Schweißdrüsen am Augenlid



Schmerzhafte Rötung, Schwellung, evtl. Eiterpunkt



Heilt meist innerhalb von 3–7 Tagen ab

### WAS IST EIN GERSTENKORN?



Bakterien gelangen in eine verstopfte Drüse am Augenlid. Der Körper reagiert mit Entzündung: Rötung, Schwellung, Schmerz und oft Eiterbildung.

### SYMPTOME

- Rötung und Schwellung
- Druckempfindlichkeit und Schmerzen
- Wärmegefühl
- Eiterpunkt möglich
- Fremdkörpergefühl beim Blinzeln

### GERSTENKORN ODER HAGELKORN?

#### GERSTENKORN (akut)

- Bakterielle Entzündung
- Schmerzhaft
- Entsteht schnell (innerhalb weniger Tage)
- Heilt meist von selbst ab



#### HAGELKORN (chronisch)

- Verstopfte Talgdrüse
- Meist nicht schmerzhaft
- Entwickelt sich langsam
- Bleibt länger bestehen, evtl. ärztliche Behandlung



### URSACHEN & RISIKOFAKTOREN

- Bakterien (v. a. Staphylokokken)
- Schlechte Augen- & Handhygiene
- Stress, Schlafmangel, geschwächtes Immunsystem
- Kontaktlinsen, Make-up, verunreinigte Kosmetik
- Häufiges Reiben der Augen

### IST EIN GERSTENKORN ANSTECKEND?



Übertragung durch Hände Handtücher & Textilien Kosmetikprodukte Kontaktlinsen



Hygiene ist entscheidend: Hände waschen, nicht ins Auge fassen, Make-up während der Entzündung vermeiden.

### WAS TUN? – DAS RICHTIGE VERHALTEN

- Auge sauber halten
- Regelmäßig Hände waschen
- Auge und Lid schonen
- Warme Kompressen anwenden
- Abwarten und Heilung unterstützen

#### NICHT TUN!

- Nicht ausdrücken oder aufstechen!
- Nicht an den Augen reiben
- Make-up verwenden
- Nicht mit anderen teilen (Handtücher, Kosmetik, Linsen)

### BEHANDLUNG



Warme Kompressen 3–4x täglich 5–10 Minuten



Medizinische Augensalben antibakteriell, entzündungshemmend



Bei schweren Verläufen oder fehlender Besserung: Arzt aufsuchen

### HAUSMITTEL (UNTERSTÜTZEND)



Warme Kompressen fördern Durchblutung und Heilung



Schwarztee-Kompressen beruhigend und leicht antibakteriell



Wichtig: Alle Hausmittel hygienisch anwenden und saubere Materialien verwenden!

### DAUER & VERLAUF

Meist 3 – 7 Tage (bei inneren Formen bis zu 14 Tage)



Beginn Reizung, Rötung    Schwellung nimmt zu    Eiterbildung (Punkt sichtbar)    Entleerung / Rückgang    Heilung klingt ab

### VORBEUGUNG – SO REDUZIEREN SIE DAS RISIKO



Hände regelmäßig und gründlich waschen



Augen nicht mit ungewaschenen Händen berühren oder reiben



Augen-Make-up regelmäßig wechseln



Kontaktlinsen sorgfältig reinigen und richtig verwenden



Kissenbezüge, Handtücher, Waschlappen regelmäßig wechseln



Smartphone, Brille und Alltagsgegenstände regelmäßig reinigen



Trockene Luft vermeiden, Raumklima beachten



Immunsystem stärken: Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung, Stress reduzieren

### WANN ZUM ARZT?



- Wenn das Gerstenkorn länger als 2 Wochen besteht
- Sehr starke Schmerzen oder zunehmende Schwellung
- Entzündung breitet sich aus (Rötung, Schwellung des ganzen Lids)
- Wiederkehrende Gerstenkörner
- Sehbeeinträchtigung oder Fieber



### FAZIT

Ein Gerstenkorn ist unangenehm, aber meist harmlos und gut behandelbar. Mit guter Hygiene, einem starken Immunsystem und achtsamen Alltags-Gewohnheiten lässt es sich bestens vorbeugen.

### HÄUFIGE FRAGEN – KURZ & KNAPP

- Heilt ein Gerstenkorn von selbst?** Ja, meist innerhalb 3–7 Tagen.
- Kann man ein Gerstenkorn ausdrücken?** Nein! Verschlimmert die Entzündung.
- Sind Hausmittel hilfreich?** Ja, Wärme und Schwarztee können unterstützen.
- Ist ein Gerstenkorn gefährlich?** In den meisten Fällen nicht, bei Komplikationen aber ärztlich abklären lassen.