

Zutaten:

- 1 Tasse 40 - 45 Grad warmes Wasser
- 1 kleine Flasche Babyshampoo
- 1 Rolle Abschminkpads
- 1 kleines, längliches Gelkissen
- 1 Eieruhr/Wecker

Anwendung:

Teil 1

- 1 – 2 Tropfen Babyshampoo in der Tasse mit dem warmen Wasser auflösen,
- 2 Wattepad eintauchen und Eieruhr/Wecker auf 5 min stellen.
- Auf den Rücken legen und die Augen schließen.
- Feuchte, warme Pads auf die geschlossenen Lider legen, das erwärmte Gelkissen darüberlegen und ruhen. Nach 5 Minuten die Pads entfernen und damit über die Lider wischen.

Alternativ: 5 Min. mit geschlossenen Augen vor die Rotlichtlampe setzen.

Teil 2

Mit Knöcheln und Zeigefinger die Ober- und Unterlider zur Lidspalte/Lidkante hin massieren.



**Augenpraxisklinik
am Waldkrankenhaus**
Rathsberger Str. 57
91054 Erlangen
Tel.: +49 (9131) 970 62 0
Fax: +49 (9131) 970 62 29

**Augentagesklinik Erlangen
mit Makulazentrum**
Nürnberger Str. 11-13
91052 Erlangen
Tel.: +49 (9131) 25 700
Fax: +49 (9131) 20 39 12

Email: erlangen@precisevision.de
www.precisevision.de