

## Kleines Kontaktlinsen-Einmaleins

### 1. Ein Fall für den Fachmann

Der Augenoptiker oder Optometrist ermittelt für die Kontaktlinse andere **Messwerte** als für die Brille. Er sieht sich auch die **Hornhaut**, die Augenlider und die Beschaffenheit des **Tränenfilms** an, damit einem komfortablen Tragen nichts im Wege steht. Schließlich wählt er aus der Fülle an verschiedenen **Kontaktlinsenarten und -materialien** das passende Produkt aus.

### 2. Regelmäßig zur Kontrolle

Da sich auch das gesunde Auge stetig verändert, kann es sein, dass eine ursprünglich gut angepasste Kontaktlinse irgendwann nicht mehr optimal sitzt. Träger von formstabilen (harten) Linsen sollten deshalb **einmal jährlich**, Träger von weichen Linsen **jedes halbe Jahr** ihren Kontaktlinsenspezialisten aufsuchen.

### 3. Nur so tragen, wie vorgesehen

Die vorgesehene **tägliche Tragedauer** und das **Austauschintervall** müssen unbedingt eingehalten werden, damit Tragekomfort, Augengesundheit und gutes Sehen nicht leiden.

### 4. Saubere Sache

Wer ein paar wichtige Regeln zur Pflege und Hygiene beachtet, braucht keine Angst vor Reizungen oder Infektionen zu haben: Vor dem Auf- und

Absetzen der Linsen immer gründlich die **Hände waschen** und diese gut mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Zur Reinigung der Linsen dürfen nur **vom Anpasser empfohlene Pflegemittel** zum Einsatz kommen, diese richtig lagern und nicht nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums verwenden. Der **Aufbewahrungsbehälter** sollte regelmäßig ausgetauscht werden und offen an der Luft trocknen, solange sich die Linsen auf dem Auge befinden.

### 5. Ersatzbrille nicht vergessen

Falls die Linsen unterwegs einmal abgesetzt werden müssen, sollten immer eine **Ersatzbrille** und ein **sauberer Kontaktlinsenbehälter** nebst frischer **Aufbewahrungslösung** zur Hand sein.

**Auf Wiedersehen  
bei Ihrem Augenoptiker**



Zentralverband der  
Augenoptiker und Optometristen



Im Dienste des guten Sehens und der Augengesundheit

**Kontaktlinsen  
vom Augenoptiker**

**Unsichtbare Sehhelfer für jeden Anspruch**



### Für wen eignen sich Kontaktlinsen?

Das bekannteste Einsatzgebiet der Kontaktlinse ist die Korrektur einer **Kurz- oder Weitsichtigkeit**. Es gibt jedoch außer Schielen keinen Sehfehler, der sich nicht mit Kontaktlinsen korrigieren ließe. Bei bestimmten **Fehlsichtigkeiten** bieten sich Kontaktlinsen sogar eher an als eine Brille, zum Beispiel bei der **Anisometropie**, bei der beide Augen mit größerem Unterschied fehlsichtig sind. Viele Fehlsichtige entscheiden sich aus **ästhetischen Gründen** für die unsichtbaren Sehhelfer. Darüber hinaus machen sie beinahe alles mit und bieten nicht nur beim Sport oder bei bestimmten beruflichen Tätigkeiten eine **uneingeschränkte Rundumsicht**.

## Kontaktlinsen gibt es für unterschiedlichste Ansprüche:

- für die Korrektur nahezu aller Fehlsichtigkeiten
- bei Alterssichtigkeit (Presbyopie) als Alternative zur Gleitsichtbrille (multifokale Kontaktlinsen)
- um die Augenfarbe zu ändern
- bei Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)
- für angenehmeres Arbeiten am Bildschirm (mit Blaulichtfilter)
- mit UV-Schutz
- für trockene Augen
- Orthokeratologie-Linsen werden über Nacht getragen und korrigieren so die Kurzsichtigkeit, tagsüber können die Träger ohne Linse scharf sehen.

## Warum zum Augenoptiker?

Da Kontaktlinsen direkt auf dem Auge sitzen, werden hierfür **andere Dioptrienwerte** benötigt als für die Brillengläser. Darüber hinaus misst der Augenoptiker oder Optometrist die **Lidspaltenbreite, Hornhautdurchmesser und -radien**. Anschließend wählt er passend zu den individuellen Ansprüchen die passende Kontaktlinse aus, erklärt deren **Pflege** und übt das **Auf- und Absetzen**. Und auch eingefleischte Kontaktlinsenträger sollten regelmäßig einen Fachmann aufsuchen, um überprüfen zu lassen, ob die Linse weiterhin **optimal sitzt** und sich die Sehstärke nicht verändert hat.

## Brille oder Kontaktlinsen?

Die Entscheidung für **Kontaktlinsen** bedeutet nicht, dass man vollständig auf die Brille verzichtet. Selbst Fehlsichtige, die ihre Linsen täglich und überwiegend tragen, brauchen eine **Brille** – etwa, wenn sich das Tragen von Kontaktlinsen aufgrund von Krankheit oder Allergien zeitweise nicht anbietet. Kontaktlinsen können auch nur zu **bestimmten Anlässen** oder beim **Sport** getragen werden. Der Vorteil: Sie bieten eine uneingeschränkte Rundumsicht und beschlagen nicht. Auch das Verletzungsrisiko ist beim Sport wesentlich geringer. Für Gelegenheitsträger bieten sich **Tageslinsen** an, die nach einmaligem Tragen entsorgt werden und dadurch keiner Pflege bedürfen. In Kombination mit einer **Sonnenbrille** ohne Korrektionswirkung bilden Kontaktlinsen schließlich das perfekte Duo.



## FAQ zur Kontaktlinse

### • Sauna und Kontaktlinsen – geht das?

Kontaktlinsen dürfen mit in die Sauna. Ein zusätzlicher Vorteil: Sie beschlagen nicht.

### • Ist es schwierig, sich Kontaktlinsen aufzusetzen?

Die Scheu davor, sich etwas auf das Auge zu setzen, ist natürlich. Mit etwas Übung und der Anleitung vom Augenoptiker wird das tägliche Auf- und Absetzen jedoch schnell zur Routine.

### • Kann eine Kontaktlinse im Auge „verlorengehen“?

Eine Kontaktlinse kann nicht hinter das Auge rutschen, sondern lediglich unter das Oberlid. Durch Augenrollen oder leichtes Schieben des Lids mit dem Finger kehrt sie meist wieder von allein an die richtige Stelle zurück.

### • Können Kinder Kontaktlinsen tragen?

Unter Anleitung und Aufsicht der Eltern können auch schon Kinder problemlos Kontaktlinsen tragen.

### • Kann man mit Kontaktlinsen schlafen?

Kontaktlinsen sollten nachts immer herausgenommen werden, damit sich das Auge regenerieren kann. Es gibt zwar spezielle Kontaktlinsen, die sich für tagelanges Dauertragen (extended wear) eignen. Wer darauf zurückgreifen möchte, sollte sich aber unbedingt ausführlich vom Fachmann beraten lassen.

### • Kann man mit Kontaktlinsen schwimmen?

Vor allem weiche Kontaktlinsen dürfen auf keinen Fall mit Wasser in Berührung kommen, da sich Keime im Linsenmaterial ablagern und schwere Infektionen auslösen können. Formstabile Kontaktlinsen könnten aus dem Auge geschwemmt werden. Deshalb sollte beim Schwimmen immer eine Schwimmbrille getragen werden.

