

## Praktische Tipps

---

### Kontaktlinsen



Um Sehfehler zu korrigieren, gibt es außer Brillen auch Kontaktlinsen. Sie sind aus Kunststoff und schwimmen direkt auf der Tränenflüssigkeit des Augapfels. Damit entfällt zwar die manchmal störende Brille, allerdings müssen Kontaktlinsen aufwändiger gepflegt werden. Wer sich für Kontaktlinsen entscheidet, sollte sie sich unbedingt vom Augenarzt anpassen lassen.

---

### Was ist der Vorteil von Kontaktlinsen?

- Während die Brille auf der Nase – und damit ein Stück entfernt vom Auge – sitzt, korrigieren Kontaktlinsen Fehlsichtigkeiten direkt am Auge. Damit punkten sie vor allem beim Sport: Sie beschlagen und verrutschen nicht, auch der oftmals störende Brillenrand fällt weg. Viele Linsenträger schätzen es, dass sie auch am Rand des Gesichtsfelds scharf sehen können.
- Ein weiterer Vorteil: Mit Kontaktlinsen lassen sich fast alle Arten der Fehlsichtigkeit korrigieren, auch solche, die durch Unregelmäßigkeiten der Hornhaut hervorgerufen und nicht mit Brillengläsern ausgeglichen werden können. Die ärztliche Voruntersuchung
- Kontaktlinsen sollten nicht von der Stange gekauft, sondern müssen individuell ausgewählt werden. Eine falsche Kontaktlinse kann das Auge schädigen, indem sie beispielsweise die Versorgung der Hornhaut mit Sauerstoff reduziert. Deshalb prüft der Augenarzt bei der Voruntersuchung, ob alle Grundvoraussetzungen für das Tragen von Linsen gegeben sind. So muss zum Beispiel die Art der Kontaktlinse mit der individuellen Krümmung der Hornhaut des Trägers harmonieren. Dazu vermisst der Arzt die Hornhaut bis ins kleinste Detail und kann so die Linsen mit einem optimalen Durchmesser individuell auswählen.

---

### Weiche Kontaktlinsen...

- Grundsätzlich gibt es weiche und formstabile (man spricht auch von harten) Kontaktlinsen. Weiche Kontaktlinsen haben ihre Vorteile bei der sogenannten Spontanverträglichkeit. Das bedeutet, dass sie bei der ersten Anprobe in der Regel sehr gut verträglich sind. Sie sind kaum spürbar und sitzen angenehm, weil sie sich der Hornhautoberfläche sofort anpassen. Sie eignen sich allerdings nicht für jede Art der Fehlsichtigkeit.
- Mittlerweile gibt es unter den weichen Sehhilfen auch ein großes Angebot an sogenannten Austauschlinsen, die der Träger täglich, wöchentlich oder monatlich gegen neue Linsen auswechselt. Sie haben in der Regel einheitliche Durchmesser und Korrekturmöglichkeiten. Daher sind sie nicht für jedes Auge gleich gut geeignet. Welche Linsen individuell die richtigen sind, weiß der Augenarzt.  
...oder formstabile (harte) Kontaktlinsen?
- Formstabile Linsen sind für manche Sehfehler besser geeignet als weiche, insbesondere bei starker Hornhautverkrümmung. Zudem vertragen trockene Augen formstabile Kontaktlinsen oft besser, weil sie für Sauerstoff wesentlich durchlässiger sind. Der Begriff „hart“ ist zudem irreführend: „Harte“ Linsen werden heute aus Kunststoffen gefertigt, die etwas flexibel, also verformbar sind; daher die Bezeichnung „formstabil“. Früher bestanden harte Kontaktlinsen aus Glas.
- Während der Eingewöhnungszeit empfindet der Träger die formstabilen Kontaktlinsen oftmals als Fremdkörper. In der Regel vergeht dieses unangenehme Gefühl rasch, wenn sie regelmäßig getragen werden.

---

### Die richtige Hygiene beherzigen

- Der unmittelbare Kontakt der Kontaktlinsen zum Auge erfordert Sorgfalt und die Einhaltung einiger Regeln. So müssen Kontaktlinsen regelmäßig gereinigt und desinfiziert werden. Die kleinen Kunststofflinsen schwimmen auf

dem Tränenfilm und werden jeden Tag mit Schmutzpartikeln und Bakterien verunreinigt. Auch die Tränenflüssigkeit enthält Stoffe, die sich auf den Linsen festsetzen, z. B. Salze, Eiweiße oder Fette. Deshalb ist eine penible Linsenpflege unerlässlich. Wichtig ist außerdem, dass das Pflegemittel auf die Augen, die Tränenflüssigkeit, die Linsen sowie die Eigenheiten und Gewohnheiten des Trägers abgestimmt ist. Sonst reagieren die Augen möglicherweise mit Reizungen.

- Vorsicht ist bei unqualifizierten Angeboten aus dem Internet geboten. Ohne eine medizinische Beratung sollten Kontaktlinsen generell nicht angewendet werden.
- Für Träger von Kontaktlinsen sind regelmäßige Kontrolltermine etwa zwei- bis viermal jährlich nötig.

**Darauf sollten Sie achten:**

- **Nehmen Sie die erforderlichen Kontrolltermine bei Ihrem Augenarzt unbedingt wahr. Gehen Sie nicht erst dann zum Arzt, wenn Sie bereits Beschwerden haben!**
- **Das Anpassen der Kontaktlinsen sollte dem Augenarzt vorbehalten bleiben. Er weiß, welche Linsentypen für Ihre Augen am besten sind.**
- **Achten Sie auf die richtige Hygiene. Reinigen und desinfizieren Sie die Linsen konsequent nach jedem Tragen!**