

## Darauf sollten Kontaktlinsenträger achten: Stiftung Auge gibt Tipps zur Auswahl und Pflege

**Viele Menschen mit Sehschwächen schätzen die Vorteile von Kontaktlinsen. Damit der Tragekomfort lange andauert, sollten Nutzer sich vor dem Kauf vom Augenarzt untersuchen und über geeignete Modelle beraten lassen. Kontaktlinsenträger müssen bestimmte Hygieneregeln beachten, um schmerzhafte Entzündungen zu vermeiden. Die Stiftung Auge gibt Tipps im Umgang mit der praktischen Sehhilfe.**

Kontaktlinsen haben etliche Vorteile gegenüber Brillen: Sie beschlagen nicht, rutschen nicht von der Nase, sind sporttauglich und können neben Kurz- oder Weitsichtigkeit sogar Hornhautverkrümmungen korrigieren. „Um die Linsen lange und ohne Beschwerden tragen zu können, müssen Kontaktlinsenträger jedoch auch einige Regeln beachten“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitätsaugenklinik Bonn.

Die Auswahl an Kontaktlinsen ist groß. Flexible (weiche) Linsen passen sich der Form der Hornhaut an, sodass sich das Auge schneller daran gewöhnt. Durch ihren größeren Durchmesser liegen die Ränder der Linse komplett unter dem Lid, was das Tragen angenehm macht. Formstabile (harte) Kontaktlinsen haben einen kleineren Durchmesser. Das schützt das Auge besonders vor dem Austrocknen. Harte Linsen können auch gut Hornhautverkrümmungen ausgleichen. Allerdings haben sie eine geringere Auflagefläche auf der Augenoberfläche, wodurch die Linsen leichter verrutschen können. In den ersten Tagen können sie sich für den Träger auch etwas unangenehm anfühlen. „In jedem Fall sollte bei einer augenärztlichen Untersuchung geklärt werden, ob die Grundvoraussetzungen für das Kontaktlinsentragen erfüllt sind. Wenn keine krankhaften Veränderungen der Augen, wie Entzündungen, vorliegen, kann man die Linsen individuell anpassen“, erklärt Holz. Ob und welche Linsen geeignet sind, hängt auch davon ab, ob sie nur ein- bis zweimal pro Woche beim Sport oder täglich von morgens bis abends zum Einsatz kommen.

Auch die Haltbarkeit von Kontaktlinsen ist unterschiedlich: Tageslinsen sollten nach einmaligem Tragen entsorgt werden, Monatslinsen nach etwa vier Wochen. Harte Kontaktlinsen können bis zu zwei Jahre getragen werden. „Wichtig ist, die Angaben des Herstellers zu beachten. Nutzt man die Linse länger als verordnet, kann sie die Hornhaut verletzen, was zu dauerhaften Augenschäden führen kann“, sagt der Experte.

Um die Augengesundheit nicht zu beeinträchtigen, sollten Kontaktlinsenträger einige Hygieneregeln und Vorgaben zur Tragedauer beachten. „Da eine zu lange tägliche Tragedauer Gesundheitsrisiken birgt, sollten Linsen nicht länger als empfohlen getragen werden. Nur spezielle Linsen eignen sich zum Tragen über Nacht“, erläutert Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge und ehemaliger Direktor der Universitäts-Augenklinik in Frankfurt. Die Kontaktlinse behindert den Stoffwechsel im Auge, da Nährstoffe und Abfallprodukte über den Tränenfilm nicht so einfach über das Auge hinweg transportiert werden können. Unter der Linse können sich Säuren, Schmutz und Keime sammeln. „Damit sich das Auge nicht infiziert, muss man die Kontaktlinsen regelmäßig herausnehmen und reinigen“, rät Ohrloff. Was dabei zu beachten ist, fassen diese Informationen zusammen:

5 Tipps, damit Linse und Auge sauber bleiben:

- Hände waschen: Damit Schmutz und Keime nicht ins Auge gelangen.
- Reinigen: Kontaktlinse auf die gereinigte Handinnenfläche legen und mit einigen Tropfen Reinigungsmittel sanft mit der Fingerspitze auf der Linse verrieben. Danach mit Kochsalzlösung abspülen. Niemals mit Leitungswasser reinigen oder aufbewahren, da sich sonst Keime an der Linse bilden können.
- Desinfizieren: Kontaktlinsen über Nacht in geeignete Lösung lagern, um Bakterien, Pilze oder Viren abzutöten und Eiweißreste zu entfernen.
- Aufbewahrungsbehälter reinigen: Desinfizieren und alle drei bis sechs Monate austauschen.
- Pflegeanleitung des Herstellers beachten: Nur Aufbewahrungslösungen verwenden, die sich für den jeweiligen Linsentyp eignen.

Quelle:

Kontaktlinsen, DOG Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft und Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), 2017

2008 von der DOG gegründet, setzt sich die Stiftung Auge dafür ein, vermeidbare Erblindungen und schwere Seheinschränkungen zu bekämpfen. Informationen zu den Projekten der Stiftung Auge sind unter <http://www.stiftung-auge.de> nachzulesen.