

RATGEBER KONTAKTLINSEN

Das sollten Sie wissen.

Kontaktlinsen können Ihnen Freiheit und Komfort bieten – doch der richtige Umgang ist entscheidend für gesunde Augen. Hier erfahren Sie, welche Risiken es gibt und wie Sie Ihre Augen schützen.



1 HÖHERES RISIKO FÜR AUGENINFEKTIONEN

Kontaktlinsen erhöhen das Risiko für Infektionen. Beim Einsetzen haben Ihre Finger direkten Augenkontakt. Kratzer auf den Linsen können die Hornhaut verletzen und das Eindringen von Bakterien erleichtern.



2 WENN SIE LINSEN ZU LANGE IM AUGEN BEHALTEN

Zu langes Tragen kann zu Hornhautentzündungen und Verletzungen führen. Hornhautnarben können zu bleibenden Sehschäden führen und sind äußerst schmerzhaft. Reinigen, auf Kratzer prüfen und nicht über längere Zeit tragen.



3 WENIGER SAUERSTOFF FÜR DIE AUGEN

Je länger die Kontaktlinsen im Auge sind, desto weniger Sauerstoff gelangt zur Hornhaut, da die Linse den Sauerstofffluss reduziert. Dies kann zu Infektionen und Hornhautgeschwüren führen.



4 ERHÖHTES RISIKO FÜR EIN SYNDROM DES TROCKENEN AUGES

Kontaktlinsen können die Tränenfilmstabilität beeinträchtigen und trockene Augen verursachen. Symptome: gereizte, rote, juckende Augen und ein brennendes Gefühl – im schlimmsten Fall können Hornhautnarben entstehen.



5 DIE OBEREN AUGENLIDER KÖNNEN ZU HÄNGEN BEGINNEN

Es besteht ein Zusammenhang zwischen langem Tragen von weichen und harten Kontaktlinsen und einer Erschlaffung der oberen Augenlider (medizinisch: Kontaktlinsen-assoziierte Ptosis). Dies kann mit der Zeit deutlicher sichtbar werden.



6 ERHÖHTES RISIKO FÜR HORNHAUTGESCHWÜRE

Infektionen durch Kontaktlinsen können zu schmerzhaften Hornhautgeschwüren führen – offene Wunden an der Hornhautoberfläche, meist verursacht durch zu langes Tragen oder Übernacht-Tragen. Schlafen Sie niemals mit Ihren Kontaktlinsen!

ALLERGIEN UND KONTAKTLINSEN – 6 TIPPS FÜR ERLEICHTERUNG

Viele Kontaktlinsenträger haben in bestimmten Jahreszeiten Beschwerden. Mit diesen Tipps kommen Sie besser durch die allergiezeit.



1 HALTEN SIE DIE AUGEN FEUCHT

Allergene verursachen häufig trockene Augen. Künstliche Tränen befeuchten, spülen Reizstoffe aus und sollten – je nach Bedarf – alle ein bis zwei Stunden angewendet werden.



2 NACH MÖGLICHKEIT EINE BRILLE TRAGEN

Allergene wie Pollen oder Staub haften an Kontaktlinsen. Eine Brille – zumindest zeitweise – kann helfen, Allergieanfälle zu vermeiden.



3 KONTAKTLINSEN ÖFTER REINIGEN

Regelmäßige Reinigung entfernt Allergene. Verwenden Sie am besten konservierungsmittelfreie Lösungen. Einweglinsen häufig ersetzen. Peroxidsysteme (z. B. ClearCare oder Aosept) reinigen besonders gründlich.



4 KÜHLE KOMPRESSEN VERWENDEN

Nicht die Augen reiben! Eine kühle, feuchte Kompresse beruhigt. Auch gekühlte künstliche Tränen (während des Tragens) lindern Beschwerden. Im Kühlschrank aufbewahren und mehrmals täglich einen Tropfen nutzen.



5 AUGENARZT AUFSUCHEN

Ihr Augenarzt kann geeignete Tropfen empfehlen – rezeptfrei oder verschreibungspflichtig – und andere Augenerkrankungen ausschließen.



6 AUF EINWEG-KONTAKTLINSEN UMSTEIFEN

Tägliche Einweg-Linsen können Beschwerden des trockenen Auges und Allergien reduzieren. Sie werden jeden Tag entsorgt und verhindern, dass sich Allergene auf der Linse ablagern.



WICHTIG:

Hygiene, regelmäßige Reinigung und die Einhaltung der Trageempfehlungen sind entscheidend für gesunde Augen. Bei Schmerzen, Rötungen oder Sehstörungen: Kontaktlinsen entfernen und umgehend einen Augenarzt aufsuchen.



Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt sichern Ihre Augengesundheit!