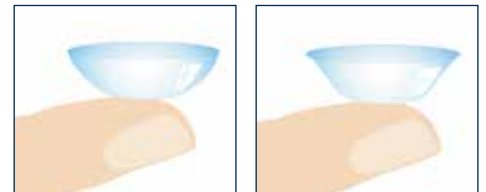


Weiche Kontaktlinsen richtig aufsetzen, reinigen und pflegen

Bevor Sie Ihre Linsen anfassen, reinigen Sie sich bitte immer Ihre Hände. Trocknen Sie die Hände und legen Sie die notwendigen Hilfsmittel bereit (Kontaktlinsen-Behälter, Spiegel, Pflegemittel, Brille). Am besten klappt das Auf- und Absetzen, wenn Sie dabei am Tisch sitzen. Erfahrene Linsen-Träger können ihre Linsen auch stehend einsetzen, vor einem Spiegel.

So gehen Sie vor, wenn Sie Ihre weichen Kontaktlinsen auf die Augen setzen:

- 1 Nehmen Sie die Linse vorsichtig aus dem Linsen-Behälter – für das schwächere Auge zuerst.
- 2 Spülen Sie die Linse noch einmal mit einer Kochsalzlösung ab.
- 3 Dann legen Sie die Linse auf die Fingerkuppe der einsetzenden Hand. Wir empfehlen, immer mit derselben Seite zu beginnen, um Verwechslungen (rechts/links) zu vermeiden.
- 4 Prüfen Sie bitte zuerst, ob Ihre Linse richtig herum vor Ihnen liegt. Sie darf nicht umgestülpt auf die Augen gesetzt werden.
- 5 Ist ein Schaden sichtbar? Dann darf die Kontaktlinse nicht aufgesetzt werden.
- 6 Die intakte, weiche Linse legen Sie nun bitte auf die Fingerkuppe Ihres Zeigefingers.
- 7 Betrachten Sie den Randverlauf: Wenn die weiche Kontaktlinse richtig herum liegt, dann ist der Rand leicht nach innen gewölbt – wie bei einer Schüssel. Wenn die weiche Linse umgestülpt („falsch herum“) liegt, dann ist der Rand leicht nach außen gewölbt – wie ein Suppentellerrand.
- 8 Sie schauen senkrecht in den Spiegel. Beide Augen bleiben offen.
- 9 Der Mittelfinger der Einsetzhand zieht sachte das Unterlid herunter (an den Wimpern anfassen).
- 10 Der Mittel- und der Zeigefinger der anderen Hand ziehen das Oberlid nach oben (dabei ebenfalls an den Wimpern anfassen), sodass die Hornhaut ganz frei ist.
- 11 Setzen Sie die Linse nun ohne Druck zentrisch auf das Auge, ohne wegzuschauen oder zu blinzeln.
- 12 Die Linse schmiegt sich von alleine an die Hornhaut an.
- 13 Schließen Sie danach sanft die Lider, um kleine Luftbläschen entweichen zu lassen.
- 14 Die Augen brennen oder schmerzen „stechend“, tränen oder sind gerötet? Dann nehmen Sie die Linse wieder heraus und spülen Sie diese noch einmal ab.



1. Weiche Linse: richtig herum – „wie eine Schüssel“
2. Weiche Linse: falsch herum – „wie ein Teller“

Bilder: www.fotolia.de



Bilder: www.fotolia.de

Weiche Linse aufsetzen

- 15** Wenn der erste Versuch nicht gleich gelingt oder die Kontaktlinse vom Finger rutscht: Spülen Sie die Linse noch einmal ab und versuchen Sie es erneut.
- 16** Sie haben jetzt beide Linsen erfolgreich aufgesetzt? Dann prüfen Sie, ob die Kontaktlinsen richtig sitzen, indem Sie einen entfernten Gegenstand abwechselnd betrachten. Er muss nun von beiden Augen scharf abgebildet werden.

Was kompliziert klingt, ist bei geübten Kontaktlinsen-Trägern eine Sache von Sekunden. Als „Anfänger“ nehmen Sie sich bitte soviel Zeit dafür, wie Sie brauchen. Diese Handgriffe werden Ihnen schnell zur zweiten Natur. Nach ein oder zwei Wochen läuft die neue Routine wie selbstverständlich ab.

Sicher und sauber absetzen

- 1** Schauen Sie senkrecht in den Spiegel. Beide Augen sind geöffnet.
- 2** Der Mittelfinger der herausnehmenden Hand zieht nun (direkt an den Wimpern) das Unterlid nach unten.
- 3** Der Mittel- und der Zeigefinger der anderen Hand ziehen (ebenfalls an der Wimpernkante) das Oberlid nach oben.
- 4** Das Auge ist so weit wie möglich geöffnet.
- 5** Nun fassen die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger der abnehmenden Hand im unteren Drittel an den Linsenrand. Mit einem leichten Gegen- druck schieben Sie die Linse zusammen und lösen diese vom Auge.
- 6** Vorsicht: Fassen Sie nicht mit den Fingernägeln auf die Linse oder ins Auge! Falls sich die weichen Kontaktlinsen am Ende des Tages trocken anfühlen, dann schaffen Sie mit einer Kochsalz- oder Nachbenetzungslösung Abhilfe. Einige Tropfen reichen schon. Blinzeln Sie und warten Sie etwa eine Minute. Danach lösen Sie die Linsen leichter von den Augen und vermeiden Schäden.



Weiche Linse absetzen

Eine Kontaktlinse ist verrutscht?

So bekommen Sie die Linse sicher zu fassen.

Das kann bei weichen Kontaktlinsen kaum geschehen. Sie haben das Auge doch einmal ganz stark gerieben? Dann ist die Linse vielleicht von der Hornhaut gerutscht und sitzt jetzt unter dem Ober- oder Unterlid.

Schauen Sie in den Spiegel und halten Sie abwechselnd das Ober- und Unterlid hoch. Wenn Sie die weiche Linse sehen, schieben Sie sie wieder vorsichtig auf die Hornhaut oder nehmen Sie die Linse vom Auge ab.

Reinigen – wie und womit?

Bitte reinigen Sie Ihre Kontaktlinsen unbedingt nach jedem Tragen und verwahren Sie die Linsen sicher. Sie schützen damit Ihre Augengesundheit!

Entfernen Sie Kosmetika, Tränenfilmbestandteile und Umweltpartikel immer restlos von den Linsen. Ihr Kontaktlinsen-Team hat Ihnen dafür das richtige Pflegeprodukt empfohlen. Es ist genau auf Ihre Tränenqualität und auf das Linsen-Material abgestimmt.

Es ist wichtig, dass Sie ausschließlich dieses Produkt benutzen und kein anderes! Mixen Sie bitte keine Pflegeprodukte miteinander. Dies kann zu vorzeitigem Materialverschleiß an den Linsen führen.

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass sogenannte All in one-Lösungen nicht für alle Weichlinsen geeignet sind. In den meisten Fällen reinigen Sie Ihre Kontaktlinsen gründlicher, wenn Sie einen speziellen Oberflächenreiniger verwenden.

Und so reinigen Sie Ihre Linsen genau richtig:

- 1** Nehmen Sie hierzu Ihre Linsen in die Handfläche oder zwischen die Fingerkuppen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger.
- 2** Befeuchten Sie die Innenfläche der Linsen mit ein bis zwei Tropfen Reiniger oder Kombi-Lösung.
- 3** Nun reinigen Sie die Linsen mit sanftem Druck, ungefähr 20 Sekunden.
- 4** Danach spülen Sie die Linsen mit Kochsalzlösung oder Ihrer Kombilösung ab, bis alle Reinigungsreste verschwunden sind.



Reinigen der Kontaktlinse

Desinfizieren und aufbewahren

Durch die nächsten Schritte werden Ihre Linsen keimfrei. Dafür müssen Sie Ihre Kontaktlinsen für mindestens sechs Stunden in den Behälter mit der Kombi-/Aufbewahrungslösung legen. Die Aufbewahrungslösung desinfiziert die Kontaktlinsen bis zum nächsten Tragen, meistens über Nacht.

Wenn Sie Ihre Linsen einmal nicht tragen, können sie bis zu sieben Tage in der Aufbewahrungslösung lagern. Wir empfehlen, die Linsen danach erneut, wie beschrieben, zu reinigen. Dazu füllen Sie den Behälter mit frischer Lösung.

Verwenden Sie jede Aufbewahrungs- und Desinfektionslösung bitte nur einmal. Falls Sie dieselbe Lösung mehrfach verwenden, werden die Linsen nicht mehr desinfiziert. Das kann Ihre Augen reizen oder zu einer Entzündung führen.

Besonderheit: Wasserstoffperoxid

Sie benutzen für die Reinigung ein Pflegeprodukt auf der Basis von Wasserstoffperoxid? Dann müssen die weichen Linsen meist nicht mechanisch vorgereinigt werden. Es gibt verschiedene Peroxid-Systeme mit gleicher Reinigungs- und Desinfektionswirkung. Sie sind unterschiedlich anzuwenden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie alle Anwendungshinweise des Herstellers auf der Packungsbeilage sorgfältig lesen und befolgen.

Achtung: Proteine!

Eiweiß (Protein) ist doch gesund – oder? Nein, nicht auf Ihren Kontaktlinsen!

Was für die Ernährung richtig ist, ist für Kontaktlinsen völlig falsch. Proteine dürfen sich auf keinen Fall auf Ihren Linsen ablagern.

Trotz der richtigen Pflege kann dies jedoch nach einiger Zeit passieren. Das hängt auch davon ab, wie Ihr Tränenfilm beschaffen ist. Wenn sich Protein auf Ihren Linsen ablagert, empfehlen wir ein zusätzliches Produkt, mit dem Sie wöchentlich das Protein von Ihren Linsen entfernen. In den meisten Fällen ist dies eine Tablette, die einmal pro Woche in der Desinfektions- und Aufbewahrungslösung aufgelöst wird. Dort wirkt sie über Nacht.

Es gibt verschiedene Proteinentferner, die eiweißhaltige Belege sanft ablösen. Ihr Kontaktlinsen-Team wird Ihnen das passende Produkt empfehlen und Ihnen genau erklären, wie Sie es anwenden.



*Desinfektion + Aufbewahren der Kontaktlinse
mit Wasserstoffperoxid*



Proteinentfernungstablette zusätzlich



Gesund und aktiv mit Kontaktlinsen:

Tipps für den Krankheitsfall, für Reisen, Sport, Kosmetik

Kontaktlinsen sind dann für Sie die richtige Wahl, wenn sie exakt auf Ihre Augen passen und Ihre Augen gesund sind. Verletzte oder entzündete Augen brauchen dringend eine Tragepause. Auch für beschädigte Linsen gilt: Sie dürfen nicht mehr getragen werden. Nehmen Sie dann bitte schnell Kontakt mit uns auf! Auch wenn Sie krank sein sollten, insbesondere bei fieberhaften Infekten, legen Sie zur Sicherheit am besten eine Tragepause ein.

Medikamente ...

Sie müssen wegen einer Krankheit Medikamente einnehmen? Dann besprechen Sie das bitte mit Ihrem Kontaktlinsen-Team. Denn Medikamente beeinflussen häufig Ihren Stoffwechsel und den Tränenfilm. Das kann dazu führen, dass das Linsen-Tragen weniger komfortabel wird.

Ihr Kontaktlinsen-Team muss deshalb wissen, welche Medikamente Sie wie lange einnehmen müssen und wie sie dosiert sind.



Bild: www.fotolia.de

... bei weichen Kontaktlinsen

Gerade bei weichen Kontaktlinsen kann es manchmal zu Wechselwirkungen zwischen Medikament und Linsen-Material kommen. Manches Weichlinsen-Material wird dann anfällig für Pilzbefall, wenn der Kontaktlinsen-Träger ein Antibiotikum einnimmt.

Werden Medikamente in die Augen getropft, dann raten wir bis auf Weiteres von Kontaktlinsen ab. Jetzt muss Ihre Brille vorübergehend einspringen. Die Wirkstoffe in Augentropfen sind auf eine kurze Wirkdauer ausgelegt. Kommen Augentropfen in Kontakt mit weichen Linsen, dann speichern die Linsen den Wirkstoff. Er wirkt jetzt über einen längeren Zeitraum und dadurch vielleicht völlig anders als beabsichtigt. Etwa eine halbe Stunde nach dem Tropfen dürfen die Kontaktlinsen wieder aufgesetzt werden.

Hygiene unterwegs

Bevor Sie Ihre Kontaktlinsen anfassen, reinigen Sie bitte die Hände mit sauberem Leitungswasser und rückfettfreier Seife. Das ist sehr wichtig! Danach trocknen Sie die Hände mit einem sauberen Handtuch ab. Falls Sie sich im Ausland nicht sicher sind, ob das Leitungswasser Trinkwasserqualität hat, sollten Sie zur Sicherheit die Hände mit Mineralwasser abspülen.

Weiche Linsen dürfen niemals mit Leitungs- oder Mineralwasser in Kontakt kommen.



Strandtage mit Linsen

Sie planen einen Strandurlaub mit Sonnenbaden, Beachvolleyball und Schwimmen im Meer? Dann sind weiche Kontaktlinsen für die Urlaubstage bestens geeignet. Denn unter weiche Linsen kann kein Sand ins Auge rutschen. Sie gehen auch nicht so leicht im Wasser verloren.

Augenirritation

Wenn Sie bemerken, dass sich Ihre Augen auffällig verändern, ist Vorsicht geboten: Die Augen sind gerötet, jucken oder brennen? Vielleicht sehen Sie auch verschwommen. Bitte setzen Sie in so einer Situation auf keinen Fall die Kontaktlinsen auf die Augen.

Wenn Sie auf Reisen sind, sollten Sie dort schnell einen Augenarzt aufsuchen. Jetzt muss die Brille eine Tragepause überbrücken. Sobald Sie zuhause sind, machen Sie bitte umgehend einen Termin bei uns.

Kontaktlinsen und Sport: ein starkes Team

Sie treiben Sport? Dann sind Kontaktlinsen Ihr idealer Trainings- und Wettkampf-Partner.

Egal, ob Outdoor- oder Hallen-Sport, Mannschafts- oder Einzel-, Sommer- oder Winter-Sport: Kontaktlinsen verrutschen nicht und bieten Ihnen eine stets scharfe Sicht und ein weites Gesichtsfeld – anders als Ihre Brille.

Schwimmen

Wenn Sie zum Schwimmen Kontaktlinsen tragen wollen, dann können Sie das tun. Sie sollten aber unbedingt auch noch eine Schwimmbrille aufsetzen. Ohne die könnten die Linsen sehr leicht aus den Augen gespült werden. Außerdem könnten Dreck und Zusätze aus dem Wasser eindringen.

Wassersport

Beim Segeln, Surfen, Wellenreiten, Rafting, Kitesurfen und ähnlichen Wassersportarten schwappt plötzlich ein Schwall Wasser in die Augen?

Weiche Linsen sind deshalb für Wassersportler die beste Sehhilfe. Sie sitzen sicher auf den Augen und werden nicht so leicht herausgespült.

Tauchen

Fehlsichtige Taucher können sich die Brillenstärken in die Taucherbrille einarbeiten lassen – oder Kontaktlinsen tragen. Sie können bequem mit Linsen und Taucherbrille schwimmen, wenn Sie folgende Tipps beachten:

- Die Tauchmaske sollte sehr dicht abschließen, damit kein Wasser eindringen kann.
- Falls doch Wasser an die Augen kommt: Kneifen Sie die Augen zusammen, damit die Linsen nicht verloren gehen.
- Beim Ausblasen der Maske: Schließen Sie die Augen (mit den Linsen darauf).

In der Tiefe erhöht sich der Druck auf den Körper. Die Kontaktlinsen werden aber dadurch nicht fester an die Augen gedrückt. Das bedeutet, die Kontaktlinsen drücken in der Tiefe nicht.

Während des Auftauchens können sich Luftbläschen unter den Linsen bilden. Das ist unbedenklich für Linsen-Träger, weil die Bläschen mit jedem Lidschlag herausmassiert werden. Kurzzeitig kann das Sehen leicht verschwommen sein. Sie werden sich aber weiter problemlos unter Wasser orientieren und auch die Geräte gut ablesen können.

Sie bemerken beim Auftauchen viele Gasblasen unter den Linsen? Überprüfen Sie bitte Ihre Aufstiegsgeschwindigkeit. Je höher Sie aufsteigen, desto langsamer sollte Ihr Tempo dabei sein. So halten Sie das Dekompressionsrisiko gering. Bilden sich also viele Bläschen unter den Linsen, bedeutet dies vielleicht, dass auch in Ihrem Blut Gas ausperlt.

Insofern zeigen Ihre Kontaktlinsen Ihnen auch, ob Ihre Aufstiegsgeschwindigkeit für Ihren Körper die richtige ist.

Kampfsportarten

Bei Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate, Judo, Thaiboxen, Boxen und Taekwondo kommt es zu plötzlichen und heftigen Schlägen. Auch Zerrungen am Kopf und an den Augenpartien sind nicht selten. Deshalb sind auch für Kampfsportarten weiche Kontaktlinsen eine sichere Alternative.

Reiten, Klettern

Beim Reiten im Gelände oder der Halle und beim Klettern im Gebirge kann Staub aufwirbeln oder herabrieseln. Wenn diese kleinen Fremdkörper zwischen Linsen und Augen rutschen, stören sie das Sehen und den Tragekomfort. Bei weichen Kontaktlinsen kann das nicht geschehen. Durch ihre Größe schützen sie das Auge und lassen keinen Staub zwischen Auge und Linse.



Bilder: www.fotolia.de



Bilder: www.fotolia.de



Sauna

Sogar in der Sauna können Sie Ihre Kontaktlinsen bequem tragen. Die schwankenden Temperaturen schaden den Linsen nicht: Schließlich werden sie über Ihre Augen „gekühlt“ und können sich nicht über die Körpertemperatur erwärmen.

Allerdings können die Aufgussdämpfe die Augen reizen. Deshalb schließen Sie beim Aufguss und kurze Zeit danach einfach Ihre Augen.

Weiche Kontaktlinsen neigen dazu, bei hohen Temperaturen trocken zu werden. Dann saugen sie sich leicht ans Auge an. Deshalb sollten Sie mit dem Herausnehmen der Linsen nach dem Saunabesuch etwas warten und vielleicht vorher noch einmal nachbenetzen.

Wintersport

Tragen Sie beim Alpin-Ski, Rodeln oder Langlauf unbedingt Ihre Kontaktlinsen – und darüber Ihre Schneibrille mit UV-Filter! Menschen, die trotz Sehschwäche ohne Sehhilfe auf die Pisten gehen, verursachen zu einem hohen Prozentsatz Unfälle.

Fehlende Kontraste im Schnee, Blendeffekte durch Sonne und Eis oder schlechte Sicht auf vereisten Buckelpisten im Nebel: Abfahrten ohne Sehhilfe bergen hohe Risiken für Leib und Leben.

Kosmetik und Kontaktlinsen: bestens sehen – gut aussehen

Kontaktlinsen und Kosmetika vertragen sich oft nicht so gut. Sie tragen Kontaktlinsen und schminken sich gerne? Das ist dennoch kein Problem. Wir sagen Ihnen, was Sie dabei beachten müssen: damit Sie lange etwas von Ihren Linsen haben, hohen Tragekomfort genießen und dabei auch noch richtig gut aussehen.

Trägerinnen weicher Kontaktlinsen raten wir zu Augenkosmetik, die speziell für Linsen getestet wurde. Bei vielen Kosmetik-Produkten kann es nämlich passieren, dass sich Farbpartikel der Schminke mit dem Tränenfilm vermischen. Sie setzen sich dann ins weiche Linsen-Material hinein. Dadurch können sich die Linsen verfärben und unbrauchbar werden. Das bedeutet: Sie brauchen neue Linsen.

Kosmetik

Wir empfehlen allen Kontaktlinsen-Trägerinnen die spezielle Augenkosmetik von Eye Care. Diese Produkte wurden extra für sehr sensible Augen entwickelt und sind für jedes Kontaktlinsen-Material getestet worden. Kontaktlinsen-Tragen und Augenkosmetik ergänzen sich deshalb bei Eye Care sinnvoll.

Die Eye Care-Kosmetik ist nicht teurer als andere Qualitätskosmetik. Es gibt sie in vielen Farben und als große Produktpalette.



Impressum

Herausgeber: INTERLENS Contactlinsen-Institute e.V.

vertreten durch: die/den jeweils amtierenden 1. Vorsitzende/n, www.interlens.de

Texte: Irina Wahrendorf und Sigrid Neumann

Grafisches Konzept und Design: OOOGRAFIK, www.ooografik.de

Textberatung: Katrin Block PR+Text, www.katrinblock.de

Wir bedanken uns bei „Müller-Welt-Contactlinsen – Das Institut“ für die freundliche Genehmigung, Anregungen aus deren Informations-Broschüren zu benutzen und bei Wahrendorf-Kontaktlinsen GbR für die Überlassung zahlreicher Fotos und Abbildungen.