

Fun on the Beach mit Kontaktlinsen: Die 7 wichtigsten Tipps

Immerhin acht Prozent der Österreicher tragen Kontaktlinsen. Dass diese gerade im Sommerurlaub eine gute Lösung sind, wissen aber die wenigsten. Die Bundesinnung der Augenoptiker erklärt, wann sich Kontaktlinsen lohnen und wie man seine Augen dabei optimal schützt.

So stylish die eigene Brille auch ist – im Sommerurlaub kann sie manchmal ganz schön stören. Zum Beispiel beim Schwimmen, wenn die Gläser voll mit Wasserspritzern sind. Oder beim Beachvolleyball, wenn die Fassung von der Nase rutscht. „Es lohnt sich, bei solchen Gelegenheiten auf Kontaktlinsen umzusteigen. Selbst dann, wenn man sie im Normalfall nicht trägt“, sagt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker. „Damit die Augen dabei bestmöglich geschützt sind, ist es wichtig, ein paar Regeln zu beachten.“

Optimale Strandbegleiter? So tragen Sie Kontaktlinsen richtig:

- **Es ist nicht egal, was man sich ins Auge setzt!** Jede Kontaktlinse muss angepasst werden. Die Auswahl wird gemeinsam mit dem Kontaktlinsenspezialisten aufgrund verschiedener Kriterien getroffen wie Material (z.B. Silikon-, Hydrogel- oder harte Linsen), Geometrie und Tauschrhythmus (z.B. Tages-, Monats- oder Jahreslinsen).
- **Tageslinsen sind die hygienischste Lösung:** Meer- und Chlorwasser dringen in weiche Kontaktlinsen ein. „Wir empfehlen daher aus hygienischen Gründen, Tageslinsen zu verwenden und diese am Ende vom Tag zu entsorgen“, sagt der Bundesinnungsmeister. Monats- oder Jahreslinsen müssen dagegen besonders penibel gereinigt werden. „Zweistufige Reinigungssysteme mit Peroxyd desinfizieren und reinigen besser als All-in-One-Lösungen“, so Gschweidl.
- **Achtung beim Schwimmen und Tauchen:** Egal ob aus Silikon oder Hydrogel – Kontaktlinsen vertragen sowohl Meer- als auch Chlorwasser. Man kann also bedenkenlos schwimmen und tauchen. Gschweidl: „Welche Linsen man wählt, sollte ausschließlich davon abhängen, welche das eigene Auge am besten verträgt.“ Einzig zu bedenken: Wer auf Hartlinsen setzt, kann sie unter Umständen beim Tauchen mit offenen Augen verlieren. „Dagegen hilft das Tragen einer Schwimmbrille.“
- **Zusätzlicher Schutz gegen Sonnenstrahlen nötig:** „Wir empfehlen für den Urlaub am Wasser prinzipiell solche Kontaktlinsen, die einen UV-Schutz bieten. Sie schirmen die Augen vor den schädlichen Sonnenstrahlen ab“, so Gschweidl. Allerdings kombiniert man sie idealerweise sowohl mit Sonnenbrillen als auch mit schattenspendenden Sonnenhüten, Schirmmützen o.Ä.. „Die Kontaktlinse deckt ja

nur Iris und Pupille ab. Aber Sonnenstrahlen können auch den äußeren Augenbereich und die Bindehaut reizen und Gesundheitsschäden verursachen. Deswegen ist ein zusätzlicher Schutz notwendig.“ Tipp: Erkundigen Sie sich beim Kauf, ob die Kontaktlinse tatsächlich vor UV schützt. „Viele wissen gar nicht, ob das bei ihnen der Fall ist!“

- **Nickerchen am Strand sind okay:** „Mit Kontaktlinsen für zwei, drei Stunden einzuschlafen ist im Normalfall für gesunde Augen kein Problem“, sagt der Experte. Allerdings wacht man dann oft mit trockenen Augen auf. „Nehmen Sie deswegen immer Nachbenetzungstropfen mit und tropfen Sie diese vor der Entfernung weicher Kontaktlinsen ein, um Risse oder Schäden am Material zu vermeiden.“
- **Achtung Hitze!** Sobald die Kontaktlinse im Auge ist, können ihr hohe Temperaturen nichts anhaben – auch ein Saunabesuch wäre also bedenkenlos möglich. Aufbewahrt werden sollten sie allerdings entsprechend den Packungsbeilagen zwischen 15 und 25 Grad Celsius. „Sie sind weder im Kühlschrank noch in der prallen Sonne richtig aufgehoben“, warnt Gschweidl.
- **Auch Gleitsichtbrillen-Träger können Kontaktlinse tragen:** „Menschen mit Gleitsichtbrillen schließen Alternativen oft von vornherein aus, da sie diese Möglichkeit gar nicht kennen. Aber es gibt bereits ausgezeichnete multifokale Kontaktlinsen, die die Augen bei Nähe und Ferne unterstützen.“

Gerade bei der Erstanpassung ist die fachliche Beratung und die Anpassung durch Kontaktlinsenspezialisten wichtig. Gschweidl empfiehlt: „Genau wie bei Brillen ist die optimale Lösung eine individuelle Frage. Jedes Auge ist anders. Kontaktlinsen, die der eine bestens verträgt, sind für den anderen nicht unbedingt die erste Wahl. Auch die Handhabung und Pflege müssen gelernt werden, damit die Linsen problemlos getragen werden können. Lassen Sie sich beraten!“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Katharina Hofer
Himmelhoch GmbH
0650/445 82 13
katharina.hofer@himmelhoch.at