

## Warum gerade im Sommer Kontaktlinsen für gute Sicht sorgen

**Weniger als zehn Prozent der Österreicher tragen Kontaktlinsen, nur die Hälfte davon regelmäßig. Die Zahl der (falschen) Vorurteile ist groß. Dabei sind Kontaktlinsen gerade in der heißen Jahreszeit ein nützlicher Begleiter. Die Bundesinnung der Augenoptiker / Optometristen klärt auf.**

Wenn es draußen sommerlich ist, verbringen wir unsere Zeit nur zu gern aktiv im Freien. Dabei kann allerdings die Brille im Gesicht auch schnell einmal lästig werden. Sie hüpfert beim Beachvolleyball auf der Nase herum oder man sieht beim Schwimmen nichts mehr vor lauter Wasserspritzern auf den Gläsern. Umso mehr zahlt es sich daher bei einer Fehlsichtigkeit aus, im Sommer auf Kontaktlinsen zu setzen. „Viele Österreicher glauben, dass sie sich entscheiden müssten: entweder Brille oder Kontaktlinsen. Dabei spricht ja überhaupt nichts dagegen, saisonal oder anlassbezogen zu wechseln“, klärt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen, einen der größten Irrtümer auf und kennt auch weitere Mythen rund um das Tragen von Kontaktlinsen im Sommer.

### Häufigste Irrglauben widerlegt

- **Nicht alle Kontaktlinsen sind gleich – die Anpassung ist entscheidend:** Es ist nicht egal, welche Kontaktlinsen man trägt. „Bei der Auswahl der richtigen Kontaktlinsen kommt es nicht nur auf die Dioptrienstärke an, deshalb ist die Kontaktlinsenanpassung beim Spezialisten so wichtig“, erklärt Gschweidl. So unterscheiden sich die Linsen etwa beim Material (Silikon oder Hydrogel), der Geometrie (Krümmung, Durchmesser), dem Tauschrhythmus (Tageslinsen, Monatslinsen) oder dem verwendeten Pflegemittel.
- **Schwimmen mit Kontaktlinsen – das geht:** Egal ob im Pool, See oder Meer, es spricht nichts gegen das Schwimmen mit Kontaktlinsen. Dabei kann die Wahl der richtigen Linsen das Badevergnügen noch angenehmer machen. Denn während harte Kontaktlinsen schneller aus den Augen gespült werden können, schmiegen sich weiche Linsen richtiggehend an und halten somit deutlich besser. Eine Schwimmbrille sorgt für zusätzlichen Schutz. Entscheidend ist allerdings die Hygiene: „Sowohl Chlor im Schwimmbecken als auch Meersalz setzen dem Auge zu und können es reizen. Umso wichtiger ist eine gründliche Reinigung der Kontaktlinsen nach dem Badeausflug. Alternativ eignen sich Tageslinsen, die im Anschluss entsorgt werden“, so der Bundesinnungsmeister.
- **UV-Schutz auch bei Kontaktlinsen:** Es gibt bereits Kontaktlinsen, die auch einen UV-Schutz integriert haben. Der Experte rät trotzdem, zusätzlich eine Sonnenbrille zu

tragen, da die Linsen ja nicht das gesamte Auge abdecken. Dazu sollte man sich vor dem von oben einfallenden Licht mit einem Sonnenhut, einer Kappe oder ähnlichem schützen.

- **Auch Gleitsichtbrillen-Träger können Linse tragen:** So genannte multifokale Kontaktlinsen werden, laut Gschweidl, zunehmend ein Thema. „Konsumenten, die bereits lange Kontaktlinsen tragen, wollen diesen Komfort in der Regel auch dann beibehalten, wenn sie eine Nahunterstützung benötigen“, so der Experte, „allerdings wissen viele nicht, dass es mit Multifokal-Linsen quasi auch die Gleitsichtbrille als Kontaktlinse gibt.“
- **Kontaktlinsen vertragen Hitze:** Eine weitere, weit verbreitete Befürchtung ist, dass die Hitze dem Material schadet. Hier leistet ein Blick auf die Packungsbeilage Abhilfe: „Kontaktlinsen werden im Idealfall zwischen 15 und 25 Grad Celsius gelagert. Sie sind also weder im Kühlschrank noch in der prallen Sonne richtig aufgehoben. Sobald man sie im Auge hat, können hohe Temperaturen den Linsen aber nichts mehr anhaben, wie zum Beispiel in der Sauna“, sagt Gschweidl.

Alles in allem können Kontaktlinsen auch bei jenen, die sonst Brillenträger sind, für einige Erleichterungen und mehr Sommergehen sorgen. Nichts drückt oder hüpft auf der Nase, die Sicht ist klar und die Gefahr, dass die Sehhilfe kaputt oder im Wasser verloren geht, ist deutlich geringer. Zum Schluss hat Bundesinnungsmeister Gschweidl noch einen eindringlichen Rat: „Lassen Sie sich Kontaktlinsen unbedingt bei Ihrem Kontaktlinsenspezialisten anpassen, vor allem, wenn Sie noch nie welche getragen haben, um ein optimales Seherlebnis zu gewährleisten!“

**Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Mag. Melanie Manner  
Himmelhoch GmbH  
0676/43 666 75  
Melanie.manner@himmelhoch.at