

Pollensaison: So beugen Kontaktlinsenträger vor

Sind die Augen aufgrund des Pollenflugs einmal hoffnungslos gerötet, ist es fast schon zu spät: Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen verrät, was Kontaktlinsenträger frühzeitig gegen allergische Reaktionen tun können – und wie sie erkennen, ob es sich um eine Pollenallergie handelt oder ob andere Faktoren im Spiel sind.

Tränende Augen und Jucken – erstaunlich viele Kontaktlinsenträger meinen, dass diese Symptome bedeuten, sie würden ihre Linsen nicht mehr vertragen. Dabei hat das gerade im Frühjahr meist eine ganz simple Begründung: Die Pollensaison ist angebrochen. Aktuell macht uns die Blüte von Hasel und Erle zu schaffen; Esche und Birke rücken näher. Die Pollen geraten zwischen Linsen und Augen und sorgen dort für Reizerscheinungen wie Rötungen und unangenehmes Jucken.

Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen, verrät, was Kontaktlinsenträger bereits im Vorfeld tun können, um ihre Augen schonend durch das Frühjahr zu bringen – und was sie tun können, wenn sie die ersten Reizsymptome bemerken.

Rote Augen im Frühjahr? Die vier wichtigsten Fragen und Antworten:

- **Welche Linse ist jetzt für mich die beste?**

Am effektivsten hat sich erwiesen, in diesen Tagen auf Tageslinsen umzusteigen, und das möglichst frühzeitig, bevor es zu Problemen kommt. Der Grund: Diese sind, wenn Sie direkt der Verpackung entnommen werden, am hygienischsten und übertragen garantiert keine Pollen und andere Partikel auf die Augen. Gschweidl sagt: „Wir werden auch öfter gefragt, ob harte oder weiche Linsen besser sind. Unserer Erfahrung nach bevorzugen die meisten, aber nicht alle, Menschen während der Pollensaison weiche Kontaktlinsen.“ Diese Frage sollten Sie am besten mit einem Kontaktlinsenspezialisten klären und verschiedene Linsentypen ausprobieren. Wichtig ist alleine das persönliche Verträglichkeitsgefühl.

- **Was muss ich im Umgang mit Linsen besonders beachten?**

„Wer nicht auf Tageslinsen umsteigen möchte, der sollte bereits jetzt besonders akribisch auf die richtige Reinigung und Pflege laut Packungsanweisung achten“, rät der Landesinnungsmeister. „Wir empfehlen auch, untermals zusätzliche Kontaktlinsenpausen einzulegen, während derer Sie beispielsweise eine Ersatzbrille aufsetzen.“ Apropos Brille: Sonnenbrillen über den Linsen bieten eine zusätzliche Schutzschicht vor Pollen.

- **Wie wappne ich meine Augen am besten gegen den Pollenflug?**
„Augen, die genügend Tränenflüssigkeit produzieren, sind weniger anfällig für Reizungen“, sagt Gschweidl. Deswegen hat die Schonung der Augen jetzt Priorität. Aufgrund von Bildschirmarbeit und der teils unnötigen Beheizung der Räume sind die Augen aber oft trocken. Sie können die Produktion der Tränenflüssigkeit anregen, in dem sie zum Beispiel regelmäßig einige kräftige Lidschläge durchführen, Bildschirmpausen einlegen und die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Vermeiden Sie auch windige und rauchige Orte. „Unser wichtigster Tipp: Reiben Sie sich auf keinen Fall die Augen, denn so geraten Pollen, Staubpartikel aber auch Bakterien besonders schnell hinein!“
- **Wie erkenne ich, ob es „nur“ eine Pollenallergie ist?**
Gereizte Augen und ein unangenehmes Gefühl bei der Verwendung von Kontaktlinsen können als Symptom viele Ursachen haben. Unter anderem Veränderungen des Tränenfilms, eine beginnende Bindehautentzündung aber auch zu lange Tragezeiten und unpassende Reinigung der Linsen. Auch gegen Pflegemittel kann man Unverträglichkeiten entwickeln. Nur in den seltensten Fällen handelt es sich um eine allergische Reaktion auf das Linsenmaterial selbst, denn das mittlerweile verwendete Silikonhydrogel oder Hydrogel gilt als sehr verträglich. Wurde eine Augenerkrankung durch den Facharzt ausgeschlossen, kann ein Gespräch mit dem Kontaktlinsenspezialisten klären, woran es im konkreten Fall liegt und wie man möglichst schnell seine Kontaktlinsen wieder problemlos verwenden kann. Oft reicht bereits ein anderer Umgang mit den Linsen, manchmal hilft ein Wechsel der Marke bzw. -typs oder der Reinigungsflüssigkeit.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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