

Pollenattacke: So überstehen selbst Kontaktlinsenträger das Frühjahr

Gerade Menschen mit Kontaktlinsen stehen während der Pollensaison vor einer Herausforderung. Der feine Staub kann sich unter der Linse sammeln und dort für unerträgliches Jucken sorgen. Wie man dagegen ankommt, schildert die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen.

Kaum ist die trockene Winterluft Geschichte, steht den Augen schon die nächste Attacke bevor: Die Pollensaison ist angebrochen. Erle, Hasel und Esche machen geplagten Allergikern gerade am meisten zu schaffen. Je nach Schätzungen leiden zwischen 20 und 25 Prozent der Österreicher unter einer Pollenallergie (Heuschnupfen), die Zahl steigt jährlich an. Speziell Kontaktlinsenträger leiden: Pollenstaub gerät unter die Linsen, die Augen jucken, tränen und schwellen an. Menschen, die ohne Linsen nur gerötete Augen bekommen würden, reagieren mit Schwellungen und unerträglichem Juckreiz.

Etwa 8 Prozent der Bevölkerung tragen Linsen. „Mit Pollenflug umzugehen, ist zwar gerade für Kontaktlinsenträger eine Herausforderung. Das bedeutet aber nicht, dass sie im Frühjahr komplett darauf verzichten müssen“, sagt **Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen**. Mit einigen Tricks lassen sich die Auswirkungen deutlich mildern.

Kontaktlinsen trotz Pollenallergie? 5 Maßnahmen, die helfen:

- **Hände weg!** „Die meisten Menschen reiben sich instinktiv die Augen. Dadurch geraten aber noch mehr Pollen- und Staubpartikel von den Händen in die Augen und reizen sie zusätzlich“, warnt Gschweidl.
- **Wechseln Sie den Linsentyp – am besten auf Tageslinsen.** „Experimentieren Sie mit Alternativen“, rät Gschweidl. Weiche Kontaktlinsen haben gegenüber harten den Vorteil, dass sie einen größeren Durchmesser besitzen und daher das Auge großflächiger schützen. Manche Nutzer berichten aber, dass sie harte Linsen während der Allergiesaison als angenehmer empfinden. „Die hygienischste Lösung sind auf jeden Fall hochwertige Tageslinsen,“ sagt Gschweidl. Diese werden jeden Tag frisch der Packung entnommen und haben garantiert keine Pollenablagerungen in den Poren. Wer auf Nummer sicher gehen will, greift daher am besten zu Tageslinsen.
- **Besonders gründlich reinigen.** Nur hundertprozentig saubere Linsen reizen das Auge nicht. „Reinigen Sie Ihre Linsen während der Pollenzeit besonders oft und intensiv“, sagt Gschweidl. Das Auge ist zu dieser Zeit empfindlicher gegenüber Fremdkörpern als sonst. Die Reinigung, die unter dem Jahr völlig ausreicht, genügt derzeit unter Umständen nicht. „Erkundigen Sie sich bei Ihrem Kontaktlinsenspezialisten, welche Reinigungslösungen für Ihren Linsentyp die

gründlichsten Ergebnisse erzielen. Und vergessen Sie nicht auf die Reinigung des Linsenbehälters!“

- **Wellness-Pause fürs Auge.** Nicht nur Pollen sind mit Frühjahrsanfang für Ihre Augen ein rotes Tuch – andere Reizfaktoren wie die trockene Heizungsluft verschlimmern die Lage. Erhöhen Sie daheim die Luftfeuchtigkeit, kneifen Sie die Augen öfter zusammen, um den Tränenfluss anzuregen, und sorgen Sie für eine reizarme Umgebung. Dazu gehört zum Beispiel, den Blick auf den Computerbildschirm und das Smartphone einzuschränken. Denn der Bildschirmblick belastet die Augen und führt, unter anderem, zu Trockenheit.
- **Schutzschild Sonnenbrille.** Zusätzlich Sonnenbrillen zu tragen hilft, den Pollenstaub von Augen und Linsen fernzuhalten. Achten Sie darauf, die Brillen regelmäßig zu reinigen, damit keine Pollenrückstände hängen bleiben.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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