

Chronik/Gesundheit

So lassen sich gereizte Augen im Winter vermeiden

St. Pölten, am 21.12.2022

Kontaktlinsenträger aufgepasst!

So lassen sich gereizte Augen im Winter vermeiden

Gerade in der kalten Jahreszeit haben trockene Augen wieder Hochsaison. Viele Kontaktlinsenträger kennen dieses leidige Thema nur zu gut. Der Wechsel zwischen warmen Innenräumen und kalten Außentemperaturen sowie die trockene Heizungsluft führen zu Reizungen im Auge. Rötungen, Jucken oder Augenbrennen sind die Folge. Unsere Augen brauchen daher eine besondere Pflege im Winter. Was es dabei zu beachten gibt, erklären die Niederösterreichischen Kontaktlinsenoptiker.

Draußen ist es kalt, drinnen läuft die Heizung – eine besonders anstrengende Zeit für unser Sehorgan. Die trockene Heizungsluft lässt unseren Tränenfilm schneller verdunsten und sorgt so für gereizte Augen. Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker erklärt: „Im gesunden Auge ‚schwimmt‘ die Kontaktlinse im Tränenfilm auf der Augenoberfläche. Ist jedoch die Menge oder Qualität der Tränenflüssigkeit nicht ausreichend, reißt der Tränenfilm auf und die Kontaktlinsen reizen die Augenoberfläche.“ Kontaktlinsenträger sollten daher der Pflege und Hygiene ihrer Augen in dieser Jahreszeit besondere Beachtung schenken. „Oft reicht es, auf einige wenige Dinge zu achten“, so der Experte.

1. Lüften nicht vergessen

Auch wenn es draußen noch so kalt ist, regelmäßiges Stoßlüften ist notwendig und wichtig. So hat die Heizungsluft keine Chance, die Augen auszutrocknen. Frische Luft hilft dagegen, die Luftfeuchtigkeit wieder zu erhöhen. Zusätzlich sind Luftbefeuchter empfehlenswert. Eine Alternative dazu sind zum Beispiel nasse Handtücher auf den Heizkörpern.

2. Reinigung: Finger weg von Leitungswasser

„Achten Sie auf eine geeignete Reinigung. Säubern Sie Ihre Kontaktlinsen gründlich nach jedem Tragen und verwenden Sie dazu die entsprechenden Pflegemittel und Aufbewahrungslösungen. Leitungswasser ist zur Reinigung von Kontaktlinsen hingegen nicht geeignet“, betont Gschweidl. Mit Leitungswasser lassen sich die Beläge auf den Linsen nicht gut lösen, was sich negativ auf die Sauerstoffdurchlässigkeit auswirkt und ebenfalls zu trockenen und gereizten Augen führen kann. Zudem ist mit der Verwendung von Leitungswasser ein erhöhtes Infektionsrisiko verbunden, da es keine keimtötenden und desinfizierenden Eigenschaften besitzt wie spezielle Pflegemittel für Kontaktlinsen.

3. Die entsprechende Kontaktlinsen-Wahl

„Die richtige Wahl der Kontaktlinsen ist für ein optimales Tragegefühl entscheidend“, weiß Markus Gschweidl. „Unsere Augen sind so individuell wie Fingerabdrücke. Die einen vertragen weiche Tageslinsen, andere kommen wieder mit formstabilen Jahreslinsen gut zurecht. Für die Linsenauswahl reicht es also nicht aus, die Augenwerte zu kennen. Der Kontaktlinsenoptiker entscheidet daher nach ausführlicher Anamnese, Analyse des Tränenfilms und den physiologischen Gegebenheiten des Sehorgans, welche Kontaktlinsen am besten geeignet sind.“

4. Befeuchtende Augentropfen verwenden

Aufgrund des Ergebnisses der Tränenfilmanalyse empfiehlt der Kontaktlinsenspezialist Nachbenetzungstropfen, die den Tränenfilm unterstützen. „Wichtig dabei ist aber, dass die Tropfen für Kontaktlinsenträger zugelassen sind und am besten ohne Konservierungsstoffe auskommen. Denn: Konservierungsstoffe können die Augen erst recht reizen, Trockenheit begünstigen und sich zudem im Linsenmaterial ablagern“, erklärt Gschweidl.

5. Den Augen Pausen gönnen

Gerade im Winter empfiehlt es sich, die Linsen nicht zu lange zu tragen. Wer zu trockenen Augen neigt, sollte die Tragezeit von Kontaktlinsen auf besondere Gelegenheiten wie zum Beispiel für den Sport einschränken. „Greifen Sie im Alltag, vor allem aber bei Bildschirmarbeiten, lieber zur Brille und geben Sie Ihren Augen die nötigen Kontaktlinsenpausen“, rät der Experte.

Gerade beim erstmaligen Anpassen von Kontaktlinsen ist die Beratung beim Kontaktlinsenoptiker essentiell. Er bestimmt nicht nur die individuelle Dioptrienstärke und ermittelt die entsprechenden Anpassungsparameter für die Kontaktlinsen, sondern empfiehlt auch den geeigneten Linsentyp. Darüber hinaus ist eine regelmäßige Kontrolle wichtig. „Lassen Sie einmal im Jahr Ihre Augen checken und überprüfen, ob die Linsen noch in Ordnung sind. Das ist vor allem bei Sehproblemen, die durch trockene Augen entstehen, wichtig“, betont Gschweidl.