

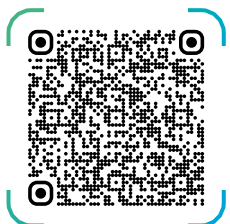
Die
G'sundheits-
handwerker

RATGEBER

Kontaktlinsen

**Alles Wissenswerte
einfach und kompakt erklärt**

Ich schenke
#Lebensfreude!



Eine Übersicht aller Betriebe
in Ihrer Nähe finden Sie unter:
firmen.wko.at



Inhalt

2-3	Vorwort und Checkliste
4-5	Wie Kontaktlinsen funktionieren
6-7	Vorteile von Kontaktlinsen
8-9	Arten von Kontaktlinsen
10-11	Welcher Linsentyp bin ich?
12-13	Der Weg zur Linse
14-15	Professionelle Anpassung
16-17	Linsen richtig einsetzen
18-19	Linsen richtig entfernen
20-21	Pflege und Aufbewahrung
22-23	Service und Kontrolle
24-25	Pannen und Lösungen
26-27	Vorsichtsmaßnahmen
28	Impressum

„Gutes Sehen bedeutet
Lebensqualität –
professionell ausgewählte
Kontaktlinsen machen dies
jeden Tag spürbar.“



MMMst. Michael Wögerer
Landesinnungsmeister Gesundheitsberufe,
WKO Oberösterreich

Kontaktlinsen sind weit mehr als eine Sehhilfe – sie sind ein täglicher Begleiter für ein freies und aktives Leben. Ob in der Freizeit, beim Sport oder im Beruf: Sie eröffnen neue Perspektiven, schenken Bewegungsfreiheit und bieten klare Vorteile gegenüber Brillen: Kein störender Rahmen, keine Druckstellen und kein Beschlagen.

Damit Kontaktlinsen ihr volles Potenzial entfalten, ist eine individuelle und professionelle Auswahl bzw. Anpassung entscheidend. Denn jedes Auge ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Nur durch die richtige Auswahl von Material, Größe und Sitz wird höchster Tragekomfort und dauerhaft gesundes Sehen gewährleistet.

Genau hier setzen die oberösterreichischen Kontaktlinsenoptiker:innen an: Mit Erfahrung, Expertise und persönlicher Beratung sorgen sie dafür, dass Ihre Kontaktlinsen perfekt zu Ihnen passen – für bestes Sehen, maximale Freiheit und ein aktives Leben ohne Einschränkungen.

ALLES RUND UM DIE LINSE

Diese Broschüre begleitet Sie auf dem Weg zu Ihren perfekten Kontaktlinsen. Unser Ziel: Ihnen die wichtigsten Infos zum Thema Kontaktlinsen in die Hand zu geben – kompakt und verständlich aufbereitet. Damit Sie das neue Seherlebnis von Anfang an genießen können, finden Sie dabei auch nützliche Tipps zur Pflege und Handhabung Ihrer Linsen. Viel Freude mit Ihrem neuen Seherlebnis wünschen Ihnen die oberösterreichischen Kontaktlinsenmeister:innen!

Checkliste: Meine Kontaktlinse

MEINE KONTAKTLINSE IST EINE:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1-Tageslinse (1 Tragetag) | <input type="checkbox"/> 3-Monatslinse (90 Tragetage) |
| <input type="checkbox"/> 7-Tageslinse (7 Tragetage) | <input type="checkbox"/> 6-Monatslinse (180 Tragetage) |
| <input type="checkbox"/> 14-Tageslinse (14 Tragetage) | <input type="checkbox"/> formstabile (harte) Kontaktlinse |
| <input type="checkbox"/> 1-Monatslinse (30 Tragetage) | mit UV-Schutz: <input type="checkbox"/> JA <input type="checkbox"/> NEIN |

MEINE KONTAKTLINSEN SIND KONZIPIERT FÜR:

- Tragen am Tag – nicht beim Schlafen
- Sonderregelung: _____

MEINE KONTAKTLINSEN SIND ANGEPASST FÜR:

- Ferndistanz oder Nahdistanz
- Multifokaldistanz

MEIN PFLEGESYSTEM: _____

HINWEIS ZU MEDIZINPRODUKTEN:

Kontaktlinsen unterliegen dem Medizinproduktegesetz. Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise – Ihren Augen zuliebe! Ihre Kontaktlinsen wurden für Ihre Augen angepasst und dürfen nur von Ihnen persönlich und von niemand anderem getragen werden! Kontaktlinsen mit einer Tönung von mehr als 10 Prozent dürfen nicht im Straßenverkehr bei Dämmerung und Dunkelheit getragen werden! Verwenden Sie ausschließlich die für Sie angepassten Kontaktlinsen und das für Sie und Ihre Linsen ausgewählte Pflegemittel. Achtung: Kontaktlinsen und Pflegemittel, die nicht von einer:r Kontaktlinsen-Meister:in auf Ihre Augen abgestimmt wurden, können zu gravierenden und bleibenden Schäden führen.

Klein, aber oho: Wie Kontaktlinsen funktionieren

**Auch wenn sie beim Tragen nicht sichtbar sind:
Bei der Korrektur von Fehlsichtigkeiten leisten
Kontaktlinsen Erstaunliches – und das für jedes
Auge und jede Art von Sehschwäche.**

Millionen Menschen auf der ganzen Welt setzen zur Korrektur ihrer Sehschwäche auf Kontaktlinsen. Die kleinen, nahezu unsichtbaren Helfer sind nicht umsonst so beliebt – sie bringen zahlreiche Annehmlichkeiten mit sich und werden technisch gesehen laufend weiterentwickelt. Mittlerweile gibt es verschiedenste Arten von Kontaktlinsen für diverse Einsatzbereiche und Bedürfnisse – das Prinzip ist jedoch bei (fast) allen Linsen gleich.

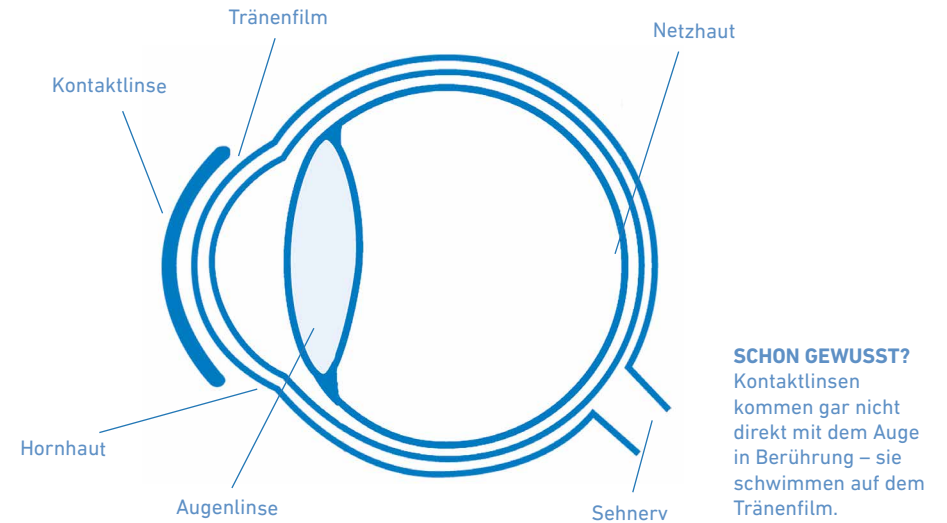
WAS SIND KONTAKTLINSEN UND WIE FUNKTIONIEREN SIE?

Bildhaft ausgedrückt sind Kontaktlinsen kleine Brillengläser in Form hauchdünner, gekrümmter Linsen mit Sehstärke.

Sie korrigieren Brechungsfehler des Auges, sodass das einfallende Licht korrekt auf der Netzhaut fokussiert wird und Objekte scharf erscheinen.

WARUM SIND KONTAKTLINSEN BEIM TRAGEN NICHT SPÜRBAR?

Auch wenn Kontaktlinsen im Auge getragen werden, kommen sie mit der Augenoberfläche nicht direkt in Berührung – sondern schwimmen auf dem Tränenfilm und schmiegen sich sanft an die Hornhaut an. Nach einer kurzen Gewöhnungszeit spüren Sie Ihre Kontaktlinsen beim Tragen nicht mehr. Dies setzt allerdings voraus, dass sie professionell angepasst wurden.



KANN JEDE:R LINSEN TRAGEN?

Grundsätzlich ja. Moderne Materialien und Formen sorgen selbst bei empfindlichen oder tendenziell trockenen Augen für maximalen Tragekomfort und gute Verträglichkeit.

Allerdings gibt es Ausnahmen:

Bei gewissen (Augen-)Erkrankungen, der Einnahme bestimmter Medikamente oder Veränderungen der Hornhaut (etwa nach einer Laser-OP) können keine Kontaktlinsen getragen werden. In Berufen mit starker Staub- oder Rauchentwicklung bzw. bei der Arbeit mit ätzenden Substanzen wird von Kontaktlinsen abgeraten.

SIND KONTAKTLINSEN FÜR JEDE SEHSCHWÄCHE GEEIGNET?

Ja, moderne Kontaktlinsen können mittlerweile jede Fehlsichtigkeit in jeder Stärke korrigieren – ob Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit oder Hornhautverkrümmungen. Da Linsen näher am Auge sitzen als Brillengläser, gleichen sie Sehschwächen tendenziell sogar besser aus. Bestimmte Fehlsichtigkeiten wie irreguläre Astigmatismen sind überhaupt nur durch Kontaktlinsen korrigierbar. Spezielle Linsen können Sehschwächen nicht nur ausgleichen, sondern – wie bei progressiver Myopie bei Kindern – auch ihr Fortschreiten verhindern.

Alle Vorteile von Kontaktlinsen auf einen Blick

Ob Sie sich ganz für Kontaktlinsen entscheiden oder als Ergänzung zu Ihrer Brille: Kontaktlinsen sind eine runde Sache! Hier finden Sie alle Pluspunkte auf einen Blick.



Kontaktlinsen haben gegenüber Brillen zahlreiche Vorteile: Sie sind beim Tragen weder sicht- noch spürbar und bieten ein uneingeschränktes Sichtfeld.

OPTIK UND TRAGEKOMFORT

Im Gegensatz zu Brillen verändern Kontaktlinsen das Aussehen nicht, sie drücken, rutschen und verschmutzen nicht und bieten insgesamt ein „freieres“ Tragegefühl. Mit Kontaktlinsen kann außerdem jede Sonnen- und Sportbrille ohne Dioptrienstärke getragen werden, ebenso wie jede Kopfbedeckung und jeder Helm.

FLEXIBILITÄT

Die große Auswahl an Kontaktlinsen macht es einfach, in bestimmten Situationen zwischen verschiedenen Linsenarten zu wechseln oder nur in gewissen Situationen (Sport, Ausgehen, etc.) Tauschlinsen zu tragen.

UNEINGESCHRÄNKTE SICHT

Auch das Blickfeld wird durch Kontaktlinsen nicht eingeschränkt – dadurch bieten sie uneingeschränkte Rundumsicht beim Sport, im Straßenverkehr, im Berufsleben etc., was sowohl den Sehkomfort als auch die Sicherheit erhöht.

KEIN BESCHLAGEN

Kontaktlinsen beschlagen bei hoher Luftfeuchtigkeit oder Temperaturwechseln nicht – und auch Schnee, Regen oder Spritzwasser beim Wassersport können ihnen nichts anhaben.

KEINE SPIEGELUNG/VERZERRUNG

Im Gegensatz zu Brillengläsern treten bei Kontaktlinsen keine störenden

Blendungen, Spiegelungen oder Verzerrungen auf.

GERINGES VERLUSTRISIKO

Professionell angepasste Kontaktlinsen sitzen stabil im Auge, wodurch sie selten verloren werden. Auch für Kratzer sind Kontaktlinsen weniger anfällig als Brillen. In Situationen, die ein höheres Verlustrisiko mit sich bringen (etwa auf Reisen oder beim Sport), sind Tageslinsen eine praktische und kostengünstige Alternative.

BESSERE KORREKTUR

Kontaktlinsen sitzen direkt auf dem Auge auf – damit fällt der Abstand zwischen

Brillenglas und Auge weg. Vor allem bestimmte Fehlsichtigkeiten wie hohe Kurzsichtigkeiten oder starke Hornhautverkrümmungen sind durch Kontaktlinsen besser korrigierbar. Auch die bei Brillengläsern oft störenden Vergrößerungs- und Verkleinerungseffekte auf die Augen sowie etwaige Verzerrungs- und Abbildungsfehler sind bei Kontaktlinsen nicht gegeben.

MYOPIEKONTROLLE

Spezielle Kontaktlinsen können das Fortschreiten einer Kurzsichtigkeit bei Kindern (progressive Myopie) verlangsamen.

Alle Arten von Kontaktlinsen im Überblick

Ob weich oder hart, ob Tauschlinse oder individuell gefertigt: Bei Ihrem Fachoptikbetrieb finden Sie die perfekte Linse für Ihre Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen weichen und formstabilen (harten) Kontaktlinsen. Hier haben wir die wichtigsten Merkmale beider Varianten und ihrer Unterarten für Sie zusammengefasst.

Weiche Kontaktlinsen

Weiche Linsen sind besonders flexibel, passen sich gut an die Form der Hornhaut an und verrutschen kaum.

VORTEILE WEICHER KONTAKTLINSEN:

- » hoher Tragekomfort
- » einfaches Handling
- » kurze Eingewöhnungszeit

GEEIGNET ZUR KORREKTUR VON:

- » Kurz- und Weitsichtigkeit
- » Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) – in den meisten Fällen
- » Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)

WEICHE LINSEN SIND IDEAL:

- » zur häufigen Nutzung
- » ebenso zur gelegentlichen Nutzung
- » beim Sport
- » wenn Sie Ihre Augenfarbe ändern möchten (Farblinsen)
- » bei hoher Staubbelastung (z. B. in Werkstätten, Bäckereien etc.)
- » wenn Sie harte Linsen nicht vertragen

TAUSCHRHYTHMEN:

Weiche Kontaktlinsen gibt es mit unterschiedlicher Tragedauer. Vorgefertigte Tauschlinen bieten den Vorteil, dass sie bei Verlust bzw. bei Änderungen der Sehstärke schnell und kostengünstig ersetzt werden können.

1-Tages-Kontaktlinsen

werden nur einmal (einen Tag lang) getragen und anschließend entsorgt. Sie sind jedoch nicht für alle Augen oder Stärken geeignet. Die Vorteile:

- » maximale Hygiene
- » hohe spontane Verträglichkeit
- » verursachen keinen Aufwand und keine Kosten für Reinigung und Pflege

7-Tages-, 14-Tages- und 1-Monats-Kontaktlinsen

werden täglich nach dem Entfernen gereinigt, über Nacht in einer Pflege- lösung aufbewahrt und nach der vorgesehenen Nutzungsdauer durch ein neues Linsenpaar ersetzt.

INDIVIDUALLINSEN

werden individuell angefertigt und sind mit 3-, 6- und 12-Monats-Tauschrhythmus verfügbar. Sie werden nach dem Entfernen täglich gereinigt und über Nacht in einer Pflegelösung aufbewahrt. Mit Individuallinsen können auch „aus der Norm fallende“ Augen versorgt werden.

Formstabile Kontaktlinsen

Formstabile (harte) Kontaktlinsen werden stets individuell angefertigt und bis zu zwei Jahre lang getragen.

VORTEILE FORMSTABILER KONTAKTLINSEN

- » individuell an Ihr Auge angepasst
- » maximale Sauerstoffversorgung für die Hornhaut
- » auch als Ortho-K-Linse verfügbar: eine spezielle Methode zur Kontrolle bzw. Korrektur von Kurzsichtigkeit, bei der die harten Linsen nachts getragen werden.

GEEIGNET ZUR KORREKTUR VON:

- » Kurz- und Weitsichtigkeit
- » Keratokonus und irregulären Hornhautverkrümmungen
- » Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)

FORMSTABILE LINSEN SIND IDEAL:

- » wenn Sie hauptsächlich Kontaktlinsen tragen möchten
- » bei speziellen Arten der Hornhautverkrümmung
- » wenn Sie keine weichen Linsen vertragen

TAUSCHRHYTHMEN

Die meisten formstabilen Kontaktlinsen werden im 2-Jahres-Rhythmus ausgetauscht. Bestimmte Sonderformen wie Ortho-K-Linsen weisen kürzere Tauschintervalle auf.

Welcher Kontaktlinsentyp bin ich?

Moderne Kontaktlinsen passen sich nicht nur Ihren Augen, sondern auch Ihren Gewohnheiten an! Hier finden Sie heraus, welche Linse Ihren Lifestyle perfekt ergänzt.



Weiche Tauschlinsen sind die perfekte Wahl für sportliche Aktivitäten und für alle, die gerne und oft unterwegs sind.

DER SPORTLICH-AKTIVE TYP

Sie betreiben oft Sport und sind ständig in Bewegung? Sie pflegen einen unkomplizierten Lifestyle, tragen gerne unterschiedliche Sonnen- und/oder Sportbrillen und lieben es, Ihren Style nach Lust und Laune anzupassen? Dann sind **weiche Tauschlinsen** (in sämtlichen Tauschrhythmen) die perfekte Option für Sie.

DER „ICH LIEBE MEINE BRILLE“-TYP

Sie tragen gerne Brille, möchten aber beim Ausgehen oder im Urlaub auch hin und wieder Kontaktlinsen tragen, ohne Zeit für Reinigung und Pflege aufwenden zu müssen? Dann sind **weiche 1-Tages-Linsen** die beste Wahl für Sie.

DER „ERWACHSENE AUGEN“-TYP

Sie haben bereits eine Lese-, Arbeits- oder Gleitsichtbrille in Verwendung und möchten auch ohne Brille in allen Distanzen scharf sehen? Sie möchten nicht ständig Ihre Lesebrille auf- und absetzen? Die Lösung: **weiche (oder formstabile) Multifokallinsen**.

DER „KEINE BRILLE, KEINE LINSE“-TYP

Sie möchten von früh bis spät scharf sehen – und das ganz ohne Brille oder Kontaktlinsen oder die Risiken einer Laser-Operation? Sie vertragen keine herkömmlichen Kontaktlinsen? Dann könnten **Nachtlinsen** (Orthokeratologie-/Ortho-K-Linsen) die perfekte Option für Sie sein.

Kontaktlinsen Faktencheck

Rund um Kontaktlinsen gibt es typische Fragen, die immer wieder auftauchen. Drei davon nehmen wir hier unter die Lupe:

WER KANN KONTAKTLINSEN TRAGEN?

Die Antwort ist einfach: Jede:r! Mit modernen Linsensystemen können nahezu alle Arten von Fehlsichtigkeiten korrigiert werden. Auch Altersbeschränkungen gibt es bei Kontaktlinsen keine: Sie können sowohl im hohen Alter getragen werden als auch bereits von Kindern, sei es als praktische Alternative zur Brille für Sport und Freizeit oder aber zur Reduktion fortschreitender Kurzsichtigkeit (Myopia Control).

KONTAKTLINSEN BEI TROCKENEN AUGEN – GEHT DAS?

Ja! Moderne Linsenmaterialien und Nachtlinsen sind (sofern professionell angepasst) meist auch für trockene Augen gut verträglich – ein Versuch lohnt sich.

ERSETZEN MEINE KONTAKTLINSEN DIE SONNENBRILLE?

Nein, denn Kontaktlinsen bedecken nur die Hornhaut des Auges. Deshalb muss die umliegende Bindehaut auch bei Kontaktlinsen mit integriertem UV-Schutz vor schädlicher UV-Strahlung geschützt werden.

Schritt für Schritt: Ihr Weg zur Linse

Wie funktioniert eine professionelle Kontaktlinsenanpassung bei einem Fachoptikbetrieb? Wir haben den Ablauf in fünf Schritten für Sie zusammengefasst.



Bei einer professionellen Anpassung von Kontaktlinsen wird das Auge präzise untersucht und vermessen. Die Sehstärke wird mittels Refraktion bestimmt.

1. BERATUNGSGESPRÄCH

Im ersten Schritt erfahren Sie, welche Linse perfekt zu Ihren Bedürfnissen passt. Dabei fließen zahlreiche Faktoren mit ein: Warum und wann möchten Sie Kontaktlinsen tragen – täglich oder im Wechsel mit der Brille oder nur zu bestimmten Gelegenheiten wie beim Sport oder im Urlaub? Auch Allergien, Vorerkrankungen und Ihr Lebensstil spielen bei der Wahl der richtigen Linse eine Rolle. Ihr:e Kontaktlinsenspezialist:in informiert Sie über verschiedene Kontaktlinsenarten und deren Merkmale und Kosten.

2. MESSUNG

Um Kontaktlinsen optimal anzupassen, wird Ihr Auge zunächst sorgfältig

untersucht und vermessen – von der Hornhautoberfläche über die Position der Lider bis hin zur Menge und Beschaffenheit des Tränenfilms. Die Art Ihrer Sehschwäche und die Dioptrienstärke werden durch die Refraktion ermittelt. Diese präzise Sehstärkenbestimmung ist auch dann nötig, wenn Sie bereits eine Brille tragen – denn die Dioptrienwerte von Brille und Kontaktlinsen sind meist unterschiedlich.

3. AUSWAHL + ANPASSUNG

Basierend auf den Messergebnissen und Ihren persönlichen Wünschen wählt Ihr:e Kontaktlinsenspezialist:in die passende Linse für Sie aus. Ein Schritt, der Erfahrung und Expertise erfordert – immerhin kommen hier viele Aspekte

zum Tragen. Bei Anpass-Kontaktlinsen vergeht noch etwas Zeit für die Fertigung, weiche Tauschlinen in Ihrer Stärke sind mit etwas Glück bereits bei Ihrem Fachoptikbetrieb lagernd bzw. werden bestellt.

4. EINSCHULUNG

Mindestens ebenso wichtig wie eine professionelle Anpassung von Kontaktlinsen ist der sichere Umgang damit. Das erste Einsetzen der Linsen erfolgt mit professioneller Hilfe. Gemeinsam mit Ihrem bzw. Ihrer Kontaktlinsenmeister:in üben Sie das richtige Einsetzen und Entfernen der Linsen. So lange, bis Sie sich damit sicher fühlen. Auch die Reinigung und Aufbewahrung der

Kontaktlinsen werden bei der Einschulung detailliert besprochen und gezeigt.

5. PROBETRAGEN + KONTROLLE

Nach der Einschulung bekommen Sie Ihre Kontaktlinsen zum Probetragen mit nach Hause. Nach einigen Tagen erfolgt ein Kontrolltermin bei Ihrem Fachoptikbetrieb, bei dem der Sitz, die Verträglichkeit und die Sehschärfe Ihrer neuen Linsen überprüft werden. Sofern nötig, werden anschließend noch andere Kontaktlinsen probiert. Auch nach der Anpassung sollten weiterhin regelmäßige Kontrollen erfolgen – bei weichen Linsen alle sechs Monate, bei formstabilen Linsen einmal jährlich sowie immer dann, wenn Probleme auftreten.

Das A und O: Die professionelle Linsenanpassung

Falsch bzw. nicht angepasste Kontaktlinsen können im wahrsten Sinne des Wortes ins Auge gehen. Welchen Unterschied professionelles Know-how macht, erfahren Sie hier.

Ihre Augen sind ihr wichtigstes Sinnesorgan – und so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Jedes Auge ist in seiner Größe, Oberflächenform und der Zusammensetzung des Tränenfilms individuell. Faktoren, die bei einer professionellen Linsenanpassung mit einbezogen werden – für ein perfektes Seherlebnis und um die Gesundheit Ihrer Augen zu gewährleisten.

SPEZIELLE AUSBILDUNG

Die Anpassung von Kontaktlinsen ist ein komplexer Prozess, der Wissen in verschiedensten Bereichen erfordert, von der Anatomie des Auges bis hin zu Kenntnissen über Linsensysteme. Kontaktlinsen gelten als Medizinprodukt

und dürfen laut Gesetz ausschließlich durch Kontaktlinsenmeister:innen angepasst werden – das sind Augenoptikermeister:innen, Optometrist:innen und Augenärzt:innen mit spezieller Ausbildung mit Befähigungsprüfung.

RUNDUM-SERVICE

Bei Kontaktlinsenoptiker:innen sind Ihre Augen in besten Händen – durch die präzise Anpassung haben sie stets alle nötigen Daten im Blick und stehen Ihnen bei Fragen und Problemen mit Rat und Tat zur Seite. Durch die fundierte Ausbildung erkennt ein:e Kontaktlinsenmeister:in bei der Anpassung auch etwaige Auffälligkeiten am Auge und rät Ihnen ggf. zu einer ärztlichen Abklärung.



Auch, wenn Sie die genauen Werte für Ihre Linsen kennen, können diese bei verschiedenen Herstellern unterschiedlich sein.

RISIKEN BEI „BLINDKÄUFEN“

Weiche Kontaktlinsen können mittlerweile in sämtlichen Stärken online bestellt werden. Viele nutzen diese Option, ohne davor jemals eine Linsenanpassung gemacht oder überhaupt Linsen getragen zu haben.

Achtung: Solche „Blindkäufe“ sind aus mehreren Gründen riskant:

Selbst, wenn Sie Ihre Linsenwerte hinsichtlich Stärke, Größe und Form kennen, können diese je nach Hersteller:in variieren – vergleichbar mit Kleidungsgrößen in Europa und den USA. Häufig werden dadurch unpassende Linsen bestellt – was anfangs oft nicht spürbar ist, denn vor allem Tageslinsen können sich trotz falscher Passform erst

einmal normal anfühlen. Mit der Zeit wird das Auge jedoch immer stärker gereizt und Fremdkörpergefühle treten auf. Durch schlecht sitzende Linsen wird auch die Hornhaut mit zu wenig Sauerstoff versorgt.

Als Folge drohen schwere Augeninfektionen sowie eine dauerhafte Kontaktlinsenunverträglichkeit. Auch der falsche Umgang mit Kontaktlinsen birgt Gefahren: Ohne professionelle Einweisung besteht beim Ein- und Aussetzen der Linsen eine hohe Verletzungsgefahr. Ebenso können falsche Reinigungs- und Pflegemittel oder Fehler bei der Reinigung und Aufbewahrung der Linsen Infektionen verursachen.

Kontaktlinsen richtig einsetzen: So funktioniert's

Der Umgang mit Kontaktlinsen erfordert anfangs etwas Übung. Wir verraten Ihnen die wichtigsten Tricks, mit denen das Einsetzen Ihrer Linsen auch zu Hause problemlos gelingt.

Im Rahmen einer professionellen Kontaktlinsenanpassung erfolgt ein umfassendes Training, bei dem Sie sowohl die richtige Technik als auch die notwendigen Hygienemaßnahmen im Handling mit Kontaktlinsen kennenlernen.

Aber selbst, wenn man glaubt, sich dabei alles gemerkt zu haben – nicht selten stellt sich dann zu Hause die Frage: Wie hat das nochmal genau funktioniert? Als kleinen Leitfaden haben wir hier noch einmal alle Schritte übersichtlich für Sie zusammengefasst. Die folgenden Punkte gelten sowohl für harte als auch für weiche Kontaktlinsen.

Wichtig: Niemals ohne Einschulung Kontaktlinsen einsetzen – die falsche Technik bringt erhebliche Risiken mit sich! Sollten Sie Probleme mit der hier gezeigten Technik haben, zeigt Ihre: Kontaktlinsenmeister:in Ihnen gerne alternative Möglichkeiten.

1. HANDHYGIENE

Hygiene ist bei Kontaktlinsen unverzichtbar – deshalb sollten Sie Ihre Hände gründlich waschen und mit einem sauberen, fusselfreien Handtuch abtrocknen, bevor Sie mit den Linsen in Berührung kommen. Achten Sie auch auf ihre Fingernägel – scharfe Kanten und/oder zu lange Nägel erhöhen die Verletzungsgefahr am Auge.

2. LINSEN-CHECK

Nehmen Sie die Kontaktlinse vorsichtig aus dem Aufbewahrungsbehälter bzw. aus der Verpackung und platzieren Sie sie auf Ihrer Zeigefingerkuppe. Überprüfen Sie jede Linse vor dem Einsetzen auf Staubpartikel und Defekte: Linsen mit Rissen, gewelltem Rand oder unregelmäßiger Oberfläche dürfen nicht verwendet werden (Abb. 1). Bei weichen Linsen darauf achten, dass die Wölbung schüsselförmig ist (Abb. 2). Sind die Ränder nach außen gebogen, müssen Sie die Linse vor dem Einsetzen umstülpen.

Abb. 1:
unregelmäßige
Oberfläche,
ähnlich einem
Tellerrand

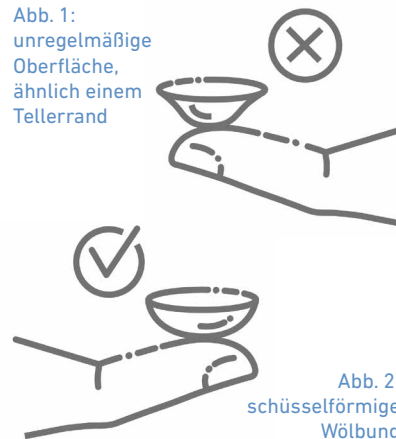


Abb. 2:
schüsselförmige
Wölbung

3. EINSETZEN

Am besten gelingt das Einsetzen von Kontaktlinsen vor einem Spiegel. Um Verwechslungen Ihrer Kontaktlinsen zu vermeiden, sollten Sie dabei immer die gleiche Reihenfolge beibehalten. Während die erste Linse auf dem Zeigefinger liegt, ziehen Sie mit dem Mittelfinger derselben Hand das Unterlid nach unten und mit dem Zeigefinger der anderen Hand das Oberlid nach oben (Abb. 3). Dann geradeaus blicken, die Linse vorsichtig auf die Hornhaut setzen und blinzeln. Das gleiche Prozedere wiederholen Sie nun mit der zweiten Linse.



Abb. 3: das richtige Einsetzen der Linse

Gewusst wie: Kontaktlinsen richtig entfernen

Auch das sichere Absetzen von Kontaktlinsen will gelernt sein. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Methoden für harte und weiche Linsen – Schritt für Schritt erklärt.



Ein Spiegel leistet beim Einsetzen und Entfernen von Kontaktlinsen immer gute Dienste – vor allem zum Üben.

Auch beim Absetzen von Kontaktlinsen gilt: Niemals ohne vorherige Einschulung in Eigenregie mit den Fingern ans Auge! Und: Auch vor dem Entfernen stets gründlich Hände waschen und darauf achten, dass die Linsen nicht durch lange oder scharfkantige Fingernägel beschädigt werden.

Behalten Sie auch hier stets die gleiche Reihenfolge bei, um Verwechslungen zwischen Ihren Linsen zu vermeiden.

ABSETZEN VON FORMSTABILEN KONTAKTLINSEN

Hier können Sie zwischen drei gängigen Methoden wählen – mit oder ohne Hilfsmittel:

1. Mit Hilfe eines speziellen (Hohl-) Saugers aus weichem Material lassen sich harte Linsen schnell und einfach entfernen: Zuerst prüfen, ob die Kontaktlinse auf der Hornhaut sitzt, dann den nassen Sauger mittig auf der Linse platzieren. Nun den Sauger samt der Kontaktlinse leicht gekippt nach unten wegziehen und die Linse vom Sauger lösen.

2. Eine geöffnete Hand nahe unters Auge halten und das Auge weit öffnen. Den Zeigefinger am äußeren Lidwinkel positionieren und in Richtung Ohr ziehen, sodass das Lid gespannt ist. Wenn Sie nun blinzeln, fällt die Kontaktlinse in die geöffnete Hand.

3. Mit beiden Zeigefingern die Lidkanten eines Auges etwas auseinanderziehen. Dann mit dem Zeigefinger leicht auf die obere Lidkante drücken – dabei das Oberlid nach unten schieben und gleichzeitig das Unterlid nach oben drücken, sodass sich die Kontaktlinse vom Auge löst.

ABSETZEN VON WEICHEN KONTAKTLINSEN

Weiche Linsen können Sie auf zwei Arten entfernen:

1. Den Blick nach oben richten und den unteren Bereich der Kontaktlinse mit Daumen und Zeigefinger fassen. Dadurch faltet sich die Linse und lässt sich leicht aus dem Auge nehmen.

2. Nach oben blicken und die Linse mit dem Zeigefinger in Richtung des weißen Bereichs des Auges bewegen. Dort die Linse mit Daumen und Zeigefinger am unteren Rand erfassen. Dabei faltet sich die Linse auf und lässt sich leicht entfernen.

Sie sind beim Entfernen unsicher oder wissen nicht, welche der genannten Techniken am besten zu Ihnen passt? Ihr:e Kontaktlinsenmeister:in steht Ihnen stets mit Rat und Tat zur Seite. Gemeinsam finden Sie die optimale Methode für Sie.

Saubere Sache: Das Einmaleins der Linsenpflege

Für ein gesundes Seherlebnis mit Kontaktlinsen ist tägliche Hygiene Pflicht. Hier finden Sie die wichtigsten Tipps rund um Tragezeiten, Tauschintervalle und Pflegeroutinen.



Aus hygienischen Gründen sollten Behälter für Kontaktlinsen in regelmäßigen Abständen ausgewechselt werden.

TRAGEDAUER

Damit sich Ihre Augen an die Kontaktlinsen gewöhnen können, sollten Sie die Tragezeit anfangs langsam steigern. Ihre Kontaktlinsenmeister:in erklärt Ihnen genau, wie Sie dabei vorgehen sollten.

Wichtig: Auch nach der Eingewöhnung die empfohlene tägliche Tragezeit nicht überschreiten und Kontaktlinsen (außer, sie sind ausdrücklich dafür vorgesehen) nicht über Nacht im Auge lassen bzw. damit schlafen.

TAUSCHINTERVALLE

Vorgegebene Austauschintervalle sollten bei Kontaktlinsen stets eingehalten werden – selbst wenn die Linse sich

beim Tragen noch „normal“ anfühlt. Ablagerungen auf den Linsen sind oft mit freiem Auge nicht sichtbar, können aber schwere Infektionen verursachen.

PFLEGEMITTEL

Bis auf 1-Tages-Linsen, die nach dem Tragen direkt im Restmüll entsorgt werden, erfordern alle anderen Kontaktlinsen eine tägliche Pflegeroutine. Ihre Kontaktlinsenmeister:in stimmt die Pflegeserie bei der Anpassung optimal auf ihr Linsensystem ab. Verwenden Sie nur die empfohlenen Pflegelösungen und achten Sie auf das Ablaufdatum. Unpassende Pflegemittel können die Augen reizen und den Kontaktlinsen schaden.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Reinigen Sie Ihre Linsen stets direkt nach dem Entfernen und gemäß der Anleitung. Das grundlegende Handling für die jeweiligen Kontaktlinsentypen kurz zusammengefasst:

Peroxyd-Systeme

Entsprechend der Anleitung.

Formstabile Kontaktlinsen

Einige Tropfen der Reinigungslösung auf beide Seiten geben und die Linse mind. 20 Sek. lang vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger reiben.

Weiche Kontaktlinsen

Die Linse in die Handfläche legen und einige Tropfen der Kombi- oder

Reinigungslösung auf die Linse geben. Dann 2 bis 4 Sekunden die Linse vorsichtig mit dem Zeigefinger reiben.

Anschließend die Linse gründlich mehrere Sekunden mit Kombi-, Kochsalz- oder Aufbewahrungslösung abspülen – **kein Leitungswasser!** Danach in den Kontaktlinsenbehälter mit frischer Aufbewahrungslösung legen. Die Linsen entsprechend der Pflegemittelempfehlung in der Lösung aufbewahren. Beim nächsten Einsetzen der Linsen die Lösung weggleeren, den Behälter abspülen und trocknen lassen. Die Behälter täglich reinigen und bei formstabilen Linsen alle 3 bis 6 Monate durch einen neuen ersetzen, bei weichen Linsen alle 1 bis 3 Monate.

Rundum versorgt: Kontaktlinsen- Service vom Profi

Von automatischer Nachbestellung über laufende Kontrollen bis hin zur schnellen Hilfe bei Linsenpannen: Bei den oberösterreichischen Fachoptikbetrieben sind Ihre Augen in guten Händen.



Ihre Kontaktlinsenprofis erinnern Sie auf Wunsch gerne ans Nachbestellen Ihrer Linsen sowie an Kontrolltermine.

Ihre Kontaktlinsen wurden fachkundig angepasst und Sie genießen das neue Seherlebnis in vollen Zügen. Damit ist ein professionelles Kontaktlinsenservice aber noch lange nicht getan: Auch nach dem Linsenkauf stehen Ihnen Kontaktlinsenmeister:innen weiterhin mit Rat und Tat zur Seite.

KONTAKTLINSEN NACHKAUFEN

Das Einhalten der Tauschintervalle bei Kontaktlinsen ist ebenso wesentlich für die Gesundheit Ihrer Augen wie das richtige Linsenmodell und die daran angepasste Pflegeserie.

Ihr:e Kontaktlinsenmeister:in hat eine große Auswahl an unterschiedlichen Linsen vorrätig. Sie erhalten daher

immer die perfekt passende Linse inkl. Pflegemittel. Sollte einmal ein Produkt bestellt werden müssen, werden Sie bei Eintreffen der Kontaktlinsen direkt benachrichtigt oder bekommen die Linsen bzw. Pflegelösungen per Post zugesandt.

Viele Kontaktlinsenoptiker:innen bieten mittlerweile Rundum-Linsen-Packages mit praktischem Erinnerungsservice, Bestellung via App oder automatischer Lieferung an.

Wenn Sie Ihre Linsen und Pflegemittel bei Fachoptikbetrieben kaufen, können Sie auch sicher sein, dass die Ware sorgfältig gelagert wurde und nicht beschädigt oder abgelaufen ist.

REGELMÄSSIGE KONTROLLEN

Neben Ihrer Sehstärke kann sich auch die Verträglichkeit Ihrer Kontaktlinsen mit der Zeit ändern.

Nach der Anpassung sollten deshalb regelmäßige Kontrollen erfolgen – bei weichen Linsen alle sechs Monate, bei formstabilen Linsen einmal jährlich sowie immer dann, wenn Probleme auftreten. Auf Wunsch werden Sie von Ihrem Fachoptikbetrieb automatisch an Ihre Kontrolltermine erinnert.

Die Kontaktlinsenmeister:in kontrolliert dabei u. a. Ihre Sehstärke, den Sitz der Linse, bespricht mit Ihnen die Zufriedenheit mit Ihrem Linsensystem und nimmt ggf. Anpassungen vor.

Im Rahmen der Kontrolle erkennt Ihr:e Kontaktlinsenmeister:in auch etwaige Unregelmäßigkeiten am Auge, die ärztlich abgeklärt werden sollten und wird Sie dahingehend an einen Augenarzt bzw. eine Augenärztin weiterleiten. Regelmäßige augenärztliche Untersuchungen sollten auch unabhängig von den Kontaktlinsenkontrollen erfolgen.

NOCH MEHR LINSENSERVICE

Sie haben Ihre Kontaktlinsen verloren oder beschädigt? Auch in solchen Fällen ist Ihr Optikbetrieb Ihr Notfallkontakt und sorgt meist für schnellen Ersatz. Viele Fachoptikbetriebe bieten für den Fall von Verlust oder Beschädigung von Kontaktlinsen ein spezielles Überbrückungsservice an.

Pannenhilfe: SOS-Tipps für Ihre Linse

Ihre Linse ist verrutscht oder lässt sich nicht mehr entfernen? Keine Sorge: Mit folgenden Tricks sind kleine Kontaktlinsen-Pannen schnell gelöst. Was tun wenn...

... DIE LINSE VERRUTSCHT

Bei harten Kontaktlinsen tasten Sie Ihr Auge mit geschlossenem Lid sanft ab, bis die Linse spürbar ist. Dann in die entgegengesetzte Richtung schauen und die Linse behutsam in Richtung Hornhaut massieren bzw. in den unteren Bereich des Auges und von dort mit dem Sauger entfernen.

Weiche Kontaktlinsen: Geschlossenes Lid vorsichtig abtasten, bis die Linse gefunden ist und sie sanft nach unten massieren. Die (oft gefaltete) Linse entfernen, mit Pflegelösung abspülen und – sofern intakt – wieder einsetzen.

Und keine Angst – eine Kontaktlinse kann nicht hinter das Auge rutschen!

... DIE LINSE VERSCHWUNDEN IST

Hin und wieder – z. B. durchs Reiben der Augen – kann es passieren, dass eine Linse unbemerkt aus dem Auge fällt oder verrutscht und nicht mehr sichtbar ist. In solchen Fällen vor dem Spiegel den Blick nach unten richten und gleichzeitig das Oberlid nach oben ziehen. Zum Überprüfen der unteren Augenhälfte das Unterlid nach unten ziehen. Wenn die Linse nicht auffindbar ist, Sie aber sicher sind, dass Sie sich noch im Auge befindet, suchen Sie Ihren Fachoptikbetrieb auf.

... DIE LINSE SICH NICHT LÖST

Das A und O in solchen Fällen: Das Auge gut befeuchten – zum Beispiel mit der zur Kontaktlinse passenden



Ein klassisches Missgeschick: Die Linse landet auf dem Boden. Bei Tageslinsen gilt: am besten gleich entsorgen. Alle anderen Linsen müssen vor dem Einsetzen gründlich gereinigt werden.

Benetzungslösung oder mit geeigneten Augentropfen. Dann ein paar Mal kräftig blinzeln und versuchen, die Linse zu entfernen. Sollte die Linse sich weiterhin nicht bewegen, suchen Sie Ihre Kontaktlinsenmeisterin oder -meister auf.

... DIE LINSE HERUNTERFÄLLT

Ist eine Linse auf dem Boden gelandet, gründlich mit passendem Reiniger säubern, mit der empfohlenen Lösung abspülen und – sofern intakt – wieder einsetzen. Sollte kein Reinigungsmittel zur Verfügung stehen, kann bei weichen Linsen auch All-in-One-Lösung verwendet werden. Wenn möglich, die weiche Linse vor dem Wiedereinsetzen mehrere Stunden in eine desinfizierende Aufbewahrungslösung legen.

Heruntergefallene Tageslinsen gleich entsorgen und eine neue Linse verwenden.

... DIE LINSE BEIM EINSETZEN KRATZT ODER SCHMERZT

Ein Fremdkörpergefühl kann beispielsweise durch Staubpartikel oder Wimpern im Auge verursacht werden. Entfernen Sie die Kontaktlinse, spülen Sie sie gründlich mit einer geeigneten Lösung ab und überprüfen Sie sie auf Kratzer bzw. Risse. Beschädigte Linsen auf keinen Fall wieder einsetzen! Sollte das Fremdkörpergefühl auch ohne Linse bestehen bleiben, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre:n Kontaktlinsenmeister:in.

Tipps von A bis Z: Kontaktlinsen sicher tragen

Kontaktlinsen sind Medizinprodukte, die direkt auf dem Auge getragen werden und einen sorgfältigen Umgang erfordern. Die wichtigsten Vorsichtsmaßnahmen auf einen Blick.

ALLERGIEN, ERKRANKUNGEN UND HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

können die Verträglichkeit von Kontaktlinsen beeinflussen. Ausgebildete Kontaktlinsenmeister:innen helfen Ihnen in solchen Fällen gerne weiter, die für Sie am besten verträgliche Lösung zu finden.

AUGENTROPFEN/ -MEDIKAMENTE

Geben Sie bei der Anpassung und Auswahl von Kontaktlinsen bekannt, ob Sie Augenmedikamente, -tropfen oder andere Arzneimittel verwenden.

GEGENANZEIGEN

Bei folgenden Problemen sollten Sie Ihre Kontaktlinsen sofort entfernen und ehestmöglich Ihre:n Kontaktlinsenmeister:innen aufsuchen:

- » Entzündungen und Infektionen
- » Augenverletzungen
- » erhöhte Sensibilität der Hornhaut
- » Allergien und/oder Erkrankungen
- » Verletzungen der Hornhaut
- » trockene Augen
- » verstärktes Fremdkörpergefühl
- » Augenrötungen
- » erhöhte Lichtempfindlichkeit
- » Schmerzen, Brennen, Stechen
- » plötzliche Sehverschlechterung
- » Sekretbildung am Auge
- » vermehrter Tränenfluss
- » Nebelsehen
- » Lichthöfe um Lichtquellen

HOHE TEMPERATUREN

Bewahren Sie sowohl Ihre Kontaktlinsen als auch die Pflegemittel bitte möglichst kühl auf (max. 26 °C) und schützen sie vor direkter Sonneneinstrahlung.

KONTAKT MIT CHEMIKALIEN

Sollten Ihre Augen mit chemischen Substanzen wie Putzmitteln in Berührung kommen, spülen Sie sie mit viel Wasser und suchen Sie ehestmöglich eine Klinikambulanz bzw. eine augenärztliche Praxis auf. Auch Staub, Rauch und schädliche Dämpfe sollten Sie beim Tragen von Kontaktlinsen vermeiden.

KOSMETIKA

Vor dem Einsetzen der Kontaktlinsen keine Cremeseifen oder stark parfümierte Seifen verwenden, Hände danach gut abspülen und nicht eincremen. Bei Verwendung von Haarspray oder Make-up-Setting-Sprays sollten Sie die Augen so lange geschlossen halten, bis sich das Spray verflüchtigt hat.

REINIGUNG UND HYGIENE

Kontaktlinsen niemals mit Leitungswasser abspülen oder reinigen – auch, wenn die Qualität des Leitungswassers

hierzulande hoch ist, enthält es Partikel, Mineralstoffe und Keime, die das Auge reizen und schwere Infektionen auslösen können. Auch das Ablecken sowie das Teilen bzw. das gemeinsame Tragen von Kontaktlinsen ist aus hygienischen Gründen natürlich absolut tabu.

SCHMINKEN

Bestenfalls Produkte für Kontaktlinsenträger:innen verwenden. Linsen sollten immer vor dem Schminken eingesetzt werden. Kajal oder Lidstriche nicht an den inneren Lidrändern auftragen, denn Partikel können das Auge reizen und die Linsen verschmutzen, was nicht selten Entzündungen nach sich zieht. Vor dem Abschminken Linsen entfernen und wasserlösliche, fettfreie Make-up-Entferner verwenden.

WASSERSPORT

Schwimmen gilt als häufigste Ursache für den Verlust von Kontaktlinsen. Kommen Kontaktlinsen in Kontakt mit Wasser, besteht außerdem ein höheres Risiko für Augeninfektionen. Deshalb beim Wassersport am besten immer eine Schwimmbrille über den Linsen und wenn möglich Tageslinsen tragen.

Impressum

Medieninhaber/Herausgeber

Wirtschaftskammer Oberösterreich
Landesinnung der Gesundheitsberufe
Hessenplatz 3
4020 Linz

OÖ. LANDESINNUNG:

Service-Telefon: 05 90909 - DW
Mag.^a Monika Nowotny, MBA - 4140
Mag.^a Monika Ernst - 4141
Sandra Lehner, BA - 4142
Fax - 4149
E-Mail: gesundheit@wkoee.at

www.wko.at/ooe/gesundheitsberufe

BILDRECHTE:

Titelseite, S. 7, 11, 13, 15, 19, 21: Getty Images / Unsplash
S. 2: Christian Huber
S. 17 Illustration: GreenTana / iStock
S. 17 Foto: africaimages / Envato
S. 23: Antoni Shkraba Studio / Pexels
S. 25: nicoletaionescu / iStock

Diesen Ratgeber finden Sie auch unter:

www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/gesundheitsberufe/start

Mitarbeit

INHALTLICHE VERANTWORTUNG:

Landesinnung OÖ der Gesundheitsberufe

OFFENLEGUNG:

<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/gesundheitsberufe/offenlegung>

DESIGN UND LAYOUT:

Martin Lettner / Mutig Echt GmbH

DRUCK:

oha-druck GmbH

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

Ich schenke
#Lebensfreude!

Visitenkarte

Ich schenke
#Lebensfreude!

Eine Übersicht aller Betriebe
in Ihrer Nähe finden Sie unter:

firmen.wko.at

