

Wien, am 26.03.2025

## **Pollenallergie und Kontaktlinsen: 5 Tipps für Allergiker:innen in der Pollensaison**

**Die Pollensaison ist in vollem Gange und Millionen Menschen leiden unter juckenden, tränenden Augen. Besonders betroffen sind Kontaktlinsenträger:innen mit Allergien. Die gute Nachricht: Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich der Tragekomfort von Kontaktlinsen auch in der Pollensaison deutlich verbessern. Die Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker haben fünf wertvolle Tipps, die Allergiker:innen helfen, gut durch die Pollenzeit zu kommen.**

Die ersten warmen Tage bringen nicht nur Frühlingsgefühle, sondern für manche Menschen auch eine unangenehme Begleiterscheinung: Die Pollensaison beginnt. Während sich viele Betroffene auf klassische Maßnahmen wie Antihistaminika oder Nasensprays verlassen, werden im Umgang mit Kontaktlinsen oft Fehler gemacht, die die Beschwerden unnötig verstärken. Damit Allergiker:innen trotz Pollenflug entspannt Kontaktlinsen tragen können, haben die Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker fünf hilfreiche Tipps zusammengestellt.

### **1. Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig Erholungspausen**

Auch wenn die Linsen normalerweise den ganzen Tag getragen werden können, lohnt es sich in der Pollensaison, die Tragezeit bewusst zu kürzen. So können sich die Augen erholen und Ablagerungen aus Pollen und Allergenen haben weniger Zeit, sich auf den Linsen festzusetzen. An besonders belastenden Tagen kann es sinnvoll sein, ganz auf die Brille umzusteigen.

### **2. Wählen Sie die richtigen Kontaktlinsen für die Pollensaison**

Nicht jede Linse ist für Allergiker:innen gleichermaßen geeignet. Moderne, hochsauerstoffdurchlässige Materialien oder spezielle Ein-Tages-Linsen können helfen, die Beschwerden zu minimieren. Die Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker beraten Betroffene, welche Linsen individuell am besten für sie geeignet sind.

### **3. Reinigen Sie Ihre Linsen und Aufbewahrungsbehälter besonders gründlich**

Pollen, Staub und andere Allergene können sich auf den Linsen und im Aufbewahrungsbehälter festsetzen. In der Pollensaison ist eine noch gründlichere Reinigung als sonst empfehlenswert. Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker, empfiehlt: „Linsen sollten mit den vom Hersteller empfohlenen Reinigungsmitteln gründlich gepflegt sowie die Aufbewahrungsbehälter regelmäßig ausgetauscht werden. Für eine intensive Reinigung eignen sich zum Beispiel Peroxidlösungen oder Enzymtabletten.“

### **4. Schützen Sie Ihre Augen zusätzlich mit einer Sonnenbrille**

Sonnenbrillen können einen zusätzlichen Schutz vor Wind bieten. Sie lindern dabei nicht nur Beschwerden durch Blendung, sondern schützen die Augen auch vor Pollen. Ideal sind Modelle, die eng am Gesicht anliegen. „Wichtig ist, dass auch die Sonnenbrille regelmäßig gereinigt wird, um Pollenrückstände zu entfernen“, so Gschweidl.

### **5. Lassen Sie Ihre Kontaktlinsen kontrollieren**

Viele Menschen nutzen das ganze Jahr über die gleichen Kontaktlinsen – doch gerade in der Pollensaison kann eine Neuanpassung nötig sein. Eine professionelle Beratung hilft, den Tragekomfort zu erhalten und allergiebedingte Beschwerden zu vermeiden. Für Allergiker:innen mit hoher Allergenbelastung können Ein-Tages-Kontaktlinsen eine gute Option sein.

### **Fazit: Kleine Veränderungen, große Wirkung**

„Allergiker:innen müssen in der Pollensaison grundsätzlich nicht auf Kontaktlinsen verzichten. Wer jedoch einige einfache Tipps befolgt, kann die Pollenzeit deutlich angenehmer überstehen“, so Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometrissen.

### **Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Lena Krohmer  
Himmelhoch GmbH  
+43 676 774 51 55

[lena.krohmer@himmelhoch.at](mailto:lena.krohmer@himmelhoch.at)