



# Was Sie über das Tragen von Kontaktlinsen wissen sollten

WOLLENhAUPT

Augenoptik · Optometrie · Hörakustik

feinjustierte Lebensqualität  
seit 1929

# Über Kontaktlinsen: Tipps und Informationen

Kontaktlinsen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland schätzen täglich die Vorteile der kleinsten aller Sehhilfen, die Brillen in Bezug auf optische Parameter, Abbildungsqualität oder peripheres Sehvermögen oft überlegen sind. Nahezu jeder kann Kontaktlinsen tragen. Sie bieten ein Plus an Lebensqualität beim Sport, während der Arbeit oder in der Freizeit.

## Die Anpassung beim Spezialisten

Eine professionelle Anpassung von Kontaktlinsen dauert etwa zwei Stunden. Dazu gehören ein Beratungsgespräch, die Untersuchung der Augen, die Messung der Hornhautradien, die Bestimmung der Brillenstärke und das Probetragen. Kontaktlinsenspezialisten informieren vor der Auswahl eines speziellen Produkts immer auch über alternative Kontaktlinsentypen und -materialien. Die Entscheidung für die am besten geeigneten Kontaktlinsen hängt von vielen Dingen ab: zum Beispiel von der Beschaffenheit der Augen, der Art der Sehkorrektur und der Situation oder dem Zeitraum, in der die Sehhilfen getragen werden sollen. Denn es macht einen Unterschied, ob Kontaktlinsen nur beim Sport oder täglich von frühmorgens bis spät in die Nacht genutzt werden.

## Die Materialien

Kontaktlinsen werden aus speziellen Kunststoffen hergestellt. Heutige Produkte sind in puncto Komfort und Sehqualität nicht mit denen zu vergleichen, die noch vor ein paar Jahren produziert wurden. Moderne Produktionstechnologien, Materialien und Designs haben sie zu echten High-tech-Produkten werden lassen, die höchste Ansprüche an optische Güte und Tragekomfort erfüllen. Weiche Kontaktlinsen unterscheiden sich von formstabilen durch ihr Wasseraufnahmevermögen. Ihr Tragekomfort wird deshalb oft als spontan angenehmer empfunden. Aber auch für formstabile Kontaktlinsen spricht einiges: Ihre geringe Größe und höhere Gasdurchlässigkeit lässt eine bessere Versorgung des Auges mit Sauerstoff zu und auch die optische Leistung ist höher. Ein

Kontaktlinsenspezialist bezieht diese Aspekte bei der Entscheidung für eine bestimmte Kontaktlinse mit ein.

### Die Eingewöhnungsphase

Wer noch nie Kontaktlinsen getragen hat, muss sich an eine neue Sehsituation gewöhnen. Die schnellste und sicherste Eingewöhnung erreicht man, wenn die vom Augenoptiker oder Augenarzt empfohlenen Tragezeiten eingehalten werden.

### Die Nachkontrollen

Für beschwerdefreies Tragen und optimales Sehen sind regelmäßige Nachkontrollen sehr wichtig. Dabei werden Augen und Kontaktlinsen auf eventuelle Veränderungen untersucht. Um dem Kontaktlinsenspezialisten eine bestmögliche Beurteilung zu ermöglichen, sollten die Kontaktlinsen einige Stunden vor jeder Kontrolle aufgesetzt werden. Zusätzlich ist es wichtig, spezielle Empfehlungen des Kontaktlinsenanpassers unbedingt zu beachten. Für den Fall, dass nichts anderes vereinbart wurde, gilt als Faustregel: mindestens zwei Nachkontrollen pro Jahr.

### Die Lebensdauer von Kontaktlinsen

Kontaktlinsen können sich wie alle Gebrauchsgegenstände abnutzen. Dies kann den Tragekomfort einschränken. Deshalb gelten für jeden Linsentyp bestimmte Tragezeiten: Formstabile Kontaktlinsen können 12 bis 18 Monate und weiche je nach Typ von einem Tag bis zu einem Jahr getragen werden. Prinzipiell gilt: Je regelmäßiger Kontaktlinsen ausgetauscht werden, desto gesünder ist dies für die Augen. Das trifft ganz besonders auf weiche Kontaktlinsen zu. Bei diesen Produkten lagern sich sehr leicht Stoffe aus dem Tränenfilm oder der Umwelt – zum Beispiel Kosmetika, Staub etc. – im Kontaktlinsenmaterial ein. Oft empfiehlt sich deshalb die Verwendung sogenannter Austausch-Kontaktlinsen. Diese werden in bestimmten Rhythmen, zum Beispiel täglich oder monatlich, gegen neue gewechselt.

## Kontaktlinsen und Kosmetika

Die Augen reagieren auf einige Bestandteile von Kosmetika sehr empfindlich. Deshalb Make-up, Puder, Sonnencreme etc. erst nach dem Aufsetzen der Kontaktlinsen auftragen, denn Kosmetika dürfen nicht ins Auge oder auf die Kontaktlinse gelangen. Vor allem Farbpartikel von Wimperntusche, Lidschatten oder Kajalstiften lassen sich nur mühsam entfernen. Aus dem gleichen Grund ist es wichtig, Kontaktlinsen vor dem Abschminken abzusetzen. Während und kurz nach der Verwendung von Deospray, Haarspray oder Parfum unbedingt die Augen geschlossen halten, um das Eindringen von Sprühpartikeln zu verhindern. Besonders sorgsam sollten ölhaltige Pads oder Cremes verwendet werden, weil sich das Öl auf der Kontaktlinsenoberfläche ablagert und zu schlechter Sicht führt.

Sollte es trotzdem zu Verschmutzungen der Kontaktlinsen kommen, können Anpasser meist mit speziellen Reinigern helfen, die die Verschmutzungen schonend beseitigen.

## Kontaktlinsen auf Reisen

Auf Reisen gehören ein Paar Ersatz-Kontaktlinsen und ausreichend Hygiene- und Pflegemittel in das Reisegepäck eines jeden Kontaktlinsenträgers. Denn nicht jedes Produkt ist in allen Ländern erhältlich. Es kann auch Situationen geben, in denen Kontaktlinsen nicht getragen werden können. Deshalb dürfen sowohl Brille als auch Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz nicht fehlen.

## Kontaktlinsen am Arbeitsplatz

Kontaktlinsen können in nahezu jedem Arbeitsumfeld getragen werden. Ausnahmen sind staubige und durch Schwebstoffe verunreinigte Arbeitsplätze. Auch in klimatisierten Räumen sind Kontaktlinsen bisweilen nicht gut verträglich. Dieses Problem lässt sich aber meist mit Nachbenetzungstropfen lösen. Beim Arbeiten am Bildschirm, beim Fernsehen und bei langen Autofahrten wird die

natürliche Lidschlagfrequenz reduziert. Dadurch verlieren weiche Kontaktlinsen Flüssigkeit und es entsteht ein Fremdkörpergefühl. Bewusste und regelmäßige Lidschläge verhindern dies, da die Kontaktlinsen dadurch immer aufs Neue mit Tränenflüssigkeit benetzt werden.

### Kontaktlinsen und Medikamente

Die Einnahme von Medikamenten oder auch nur der Wechsel von einem Medikament zum anderen verändert in vielen Fällen die Qualität und Menge des Tränenfilms. Dadurch verändert sich das Tragegefühl unter Umständen bis hin zur Unverträglichkeit. Über die Einnahme von Arzneimitteln sollte der Kontaktlinsenspezialist deshalb unbedingt informiert werden.

Während des Kontaktlinsentragens sollten keine Medikamente ins Auge gegeben werden. Denn die Kontaktlinse nimmt einen Teil des Wirkstoffs auf, der somit nicht in gewünschter Dosis an sein eigentliches Ziel gelangt. Ob und welche Augentropfen oder Augensalben beim Kontaktlinsentragen angewendet werden dürfen, lässt sich nur im Gespräch mit Ihrem Kontaktlinsenspezialisten klären.

### Kontaktlinsen beim Sport

Gerade beim Sport sind Kontaktlinsen eine ideale Sehhilfe. Das Gesichtsfeld wird nicht eingeschränkt und das Verletzungsrisiko minimiert. Welcher Kontaktlinsentyp für welchen Sport geeignet ist, sollte mit einem Kontaktlinsenadapter abgestimmt werden. Denn nicht jede Kontaktlinse ist für jeden Sport geeignet. Wegen der hohen Spontanverträglichkeit werden für gelegentliches Tragen meist weiche Kontaktlinsen bevorzugt. Außerdem ist wegen ihrer Größe die Gefahr, die Sehhilfen zu verlieren, relativ gering. Ratsam ist es, beim Schwimmen eine Schwimmbrille zu tragen oder die Augen unter Wasser zu schließen. Nach dem Schwimmen sollten Kontaktlinsen desinfiziert oder ausgetauscht werden.

## Vorbereiten zum Tragen

Hygiene und Sauberkeit sind wichtig für die Augengesundheit und beim Umgang mit Kontaktlinsen. Vor ihrer Handhabung sollten deshalb die Hände mit einer unparfümierten Seife gewaschen und mit einem sauberen, fusselfreien Handtuch getrocknet werden. So gelangen Schmutzpartikel nicht mehr über die Hände und Kontaktlinsen in die Augen. Beim Händewaschen sind rückfettende Seifen mit Silikon oder Glycerin ungeeignet: Bei Kontakt verschmieren sie die Linsenoberflächen.

Für das Auf- und Absetzen von weichen Kontaktlinsen sind die folgenden Utensilien wichtig:

- Aufbewahrungs- bzw. Reinigungsbehälter
- Spiegel
- fusselfreie Kosmetiktücher
- Abspül- bzw. Kochsalzlösung

Das Handhaben von Kontaktlinsen führt hin und wieder zum Vertauschen der linken mit der rechten Sehhilfe. Um dies zu verhindern, sollte immer nur eine Kontaktlinse zurzeit gehandhabt werden. Es hat sich bewährt, jeweils mit der gleichen Seite zu beginnen, am besten mit der für das sehschwächere Auge.

Nach Möglichkeit sollten Kontaktlinsen immer über einer glatten, einfarbigen Fläche aufgesetzt werden – im Idealfall an einem Tisch sitzend, über einem flach darauf liegenden Spiegel. Beim Aufsetzen über einem Waschbecken bitte den Abfluss verschließen.

Kontaktlinsen reagieren empfindlich auf mechanische Belastungen. Deshalb dürfen sie bei der Handhabung weder gequetscht noch stark gedrückt werden. Auch lange oder scharfkantige Fingernägel können Beschädigungen verursachen – genauso wie alle Flüssigkeiten, die nicht explizit für die Pflege und Reinigung empfohlen werden. Sollte eine Kontaktlinse herunterfallen, muss sie gründ-

# Weiche Kontaktlinsen

lich mit Kochsalz- bzw. einer Abspül-  
lösung gespült werden (Bild 1). Auf kei-  
nen Fall sollte sie mit Leitungswasser in  
Kontakt kommen, da dieses Keime oder  
andere Verunreinigungen enthalten kann.



Bild 1

## Aus dem Behälter entnehmen

### Blisterbox

Einige Kontaktlinsentypen, wie Austausch-Kontaktlinsen, erhalten Sie in sogenannten Blistern, die sich zusammen in einer Box befinden. Nach Entnahme des Blisters aus dieser Box lässt sich die Blisterkammer durch Abziehen der Verschlussfolie leicht öffnen.

### Behälter

Die sogenannten Behälter sind mit einem Drehverschluss versehen und lassen sich meist ohne Schwierigkeiten öffnen. Die Kontaktlinse wird dann entweder mit einer Fingerkuppe entnommen oder zusammen mit der Aufbewahrungslösung in die Hand gegossen.

## Weiche Kontaktlinsen aufsetzen

Vor dem Aufsetzen müssen weiche Kontaktlinsen gleichmäßig befeuchtet, sauber und unbeschädigt sein. Kontaktlinsen mit Rissen, Einkerbungen oder Anhaftungen dürfen nicht aufgesetzt werden, weil sie den Augen schaden könnten.

Um festzustellen, ob sich die Sehhilfe eventuell umgestülpt hat, legt man sie auf einen trockenen Zeigefinger, um sie genau zu betrachten. Der Kontaktlinsenrand sollte steil nach oben zeigen und die Form einer Schüssel bilden. Wenn der Kontaktlinsenrand auf beiden Seiten eher nach außen zeigt (wie bei einem Suppenteller),

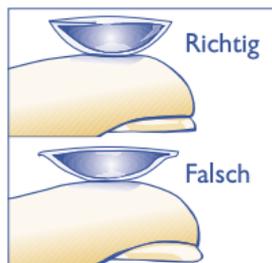


Bild 2

hat sie sich umgestülpt und muss in ihre Ausgangsform zurückgebracht werden (Bild 2).

Ist die Kontaktlinse abgespült und überprüft, kann man sie aufsetzen. Dazu wird die Sehhilfe auf der Spitze des trockenen Zeigefingers positioniert. Währenddessen richtet sich der Blick beider Augen auf den bereitliegenden Spiegel. Der Mittelfinger derselben Hand drückt jetzt auf die Mitte des Unterlids am Auge, um es zu fixieren. Ring- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen dann das obere Lid vom Ansatz der Wimpern aus nach oben.

Während sich der Blick nun auf die Kontaktlinse richtet, wird diese vorsichtig auf der Pupille platziert (Bild 3).

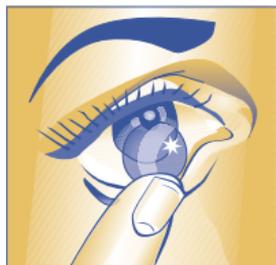


Bild 3

Ist dies geschehen, richtet sich der Blick nach unten – erst dann wird zuerst das untere und gleich danach das obere Lid losgelassen. Das Schließen des Auges erfolgt direkt nach dem Aufsetzen langsam und nicht reflexartig. So wird verhindert, dass die Kontaktlinse möglicherweise wieder herausgedrückt wird.

Gelingt das Aufsetzen nicht beim ersten Mal, kann der Vorgang einfach wiederholt werden. Mit beiden Kontaktlinsen wird jeweils auf die gleiche Weise verfahren, bis sie exakt sitzen. Ist dies gelungen, bitte den Aufbewahrungsbehälter unter fließendem heißen Wasser gründlich ausspülen (Bild 4) und geöffnet abtrocknen lassen.



Bild 4

Sollte eine Kontaktlinse herunterfallen, muss sie gründlich mit Kochsalz- bzw. einer Abspüllösung gespült werden (Bild 1). Auf keinen Fall sollte sie mit Leitungswasser in Kontakt kommen, da dieses Keime oder andere Verunreinigungen enthalten kann.

## Weiche Kontaktlinsen

Achtung: Pflegemittel nicht wiederverwenden – die Desinfektionswirkung ist nach der ersten Lagerung von Kontaktlinsen in der Pflegelösung nicht mehr gewährleistet.

### Weiche Kontaktlinsen abnehmen

Auch vor dem Abnehmen gilt: Hände wie oben beschrieben waschen und trocknen.

Wenn sich weiche Kontaktlinsen während des Tragens trocken anfühlen, befindet sich meist nicht genug Flüssigkeit im Auge – die Sehhilfen verlieren dadurch an Flexibilität. Nach dem Beträufeln mit einer Kochsalz- oder Nachbenetzungslösung nehmen die Materialien wieder genügend Flüssigkeit auf und erlangen ihre Flexibilität innerhalb von etwa zwei Minuten vollständig zurück. Auch das Trockenheitsgefühl lässt dann wieder nach. Die Kontaktlinsen sind jetzt besser vor Beschädigungen geschützt und lassen sich leichter vom Auge entfernen.

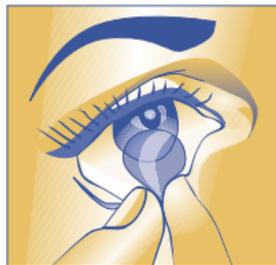


Bild 5

Zum Abnehmen der Kontaktlinsen muss sich der Blick des betreffenden Auges nach oben richten, während der Mittelfinger das untere Augenlid am Wimpernrand herunterzieht. Dann berührt der Zeigefinger den Kontaktlinsenrand und zieht die Kontaktlinse langsam nach unten. Zum Abnehmen wird sie jetzt zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zusammengefaltet (Bild 5).

### Weiche Kontaktlinsen pflegen, reinigen und aufbewahren

Die gründliche Reinigung und Desinfektion von Kontaktlinsen ist ein Muss. So bleiben die Augen vor Infektionen geschützt, die durch Mikroorganismen auf den Materialoberflächen verursacht werden könnten.

Kontaktlinsen müssen sofort nach dem Tragen gereinigt und desinfiziert werden (Bild 6). Erfolgt die Reinigung nicht regelmäßig, unvollständig oder erst mehrere Stunden nach dem Absetzen, können sich hartnäckige Ablagerungen an der Kontaktlinsenoberfläche bilden. Diese sollten unbedingt vermieden werden, da sie zu Reizungen des Auges und zu schlechtem Tragekomfort führen.



Bild 6

Das Lagern und Reinigen von Kontaktlinsen erfolgt in Aufbewahrungsbehältern (Bild 7: hoher Behälter). Hauptsächlich werden sogenannte flache (auch als Einzelsetui bezeichnet) und hohe Behälter angeboten. Letztere sind meist besser für eine gründliche Reinigung geeignet und bieten bei einigen Herstellern Zusatznutzen, wie z.B. eine Washer-Funktion.



Bild 7

Weiche Kontaktlinsen lassen sich am besten mit sogenannten All-in-One-Lösungen, wie zum Beispiel Perfect Aqua Plus, reinigen. Für Kontaktlinsen mit langer Nutzungsdauer (z.B. Jahres-Kontaktlinsen) empfiehlt sich die tägliche Pflege mit oxidativen Systemen, wie Regard, oder mit Peroxidsystemen, wie ECCO soft&change One Step.

Wichtige weitere Hinweise zur Handhabung von Reinigungs- und Pflegemitteln finden sich in den Anwenderinformationen, die jedem Produkt beiliegen. Auch die Hinweise von Augenärzten und Augenoptikern sollten unbedingt beachtet werden.

## Vorbereiten zum Tragen

Hygiene und Sauberkeit sind wichtig für die Augengesundheit und beim Umgang mit Kontaktlinsen. Vor ihrer Handhabung sollten deshalb die Hände mit einer unparfümierten Seife gewaschen und mit einem sauberen, fusselfreien Handtuch getrocknet werden. So gelangen Schmutzpartikel nicht mehr über die Hände und Kontaktlinsen in die Augen. Beim Händewaschen sind rückfettende Seifen mit Silikon oder Glycerin ungeeignet: Bei Kontakt verschmieren sie die Linsenoberflächen.

Für das Auf- und Absetzen von formstabilen Kontaktlinsen sind die folgenden Utensilien wichtig:

- Aufbewahrungs- bzw. Reinigungsbehälter
- Spiegel
- Sauger
- fusselfreie Kosmetiktücher
- Abspül- bzw. Kochsalzlösung

Das Handhaben von Kontaktlinsen führt hin und wieder zum Vertauschen von links und rechts. Um dies zu verhindern, sollte immer nur eine Kontaktlinse zurzeit gehandhabt werden. Es hat sich bewährt, immer mit der gleichen Seite zu beginnen, am besten mit der für das sehschwächere Auge.

Nach Möglichkeit sollten Kontaktlinsen immer über einer glatten, einfarbigen Fläche aufgesetzt werden – im Idealfall an einem Tisch sitzend, über einem flach darauf liegenden Spiegel. Beim Aufsetzen über einem Waschbecken bitte den Abfluss verschließen.

Sollte eine Kontaktlinse herunterfallen, muss sie gründlich mit Kochsalz- bzw. einer Abspüllösung gespült werden (Bild 1). Auf keinen Fall sollte sie mit Leitungswasser in Kontakt kommen, da dieses Keime oder andere Verunreinigungen enthalten kann.

Auch formstabile Kontaktlinsen reagieren empfindlich auf mechanische Belastungen. Um Beschädigungen zu vermeiden, sollten sie nicht über Tisch-, Spiegel- oder Kachelflächen gezogen werden.

### Aus dem Kontaktlinsenbehälter entnehmen

Formstabile Kontaktlinsen werden in sogenannten Klammerbehältern oder Einzeletuis aufbewahrt. Bei der Entnahme aus diesen beiden Behältern muss folgendes beachtet werden:

#### Hoher Klammerbehälter

Die Kontaktlinse sitzt hier auf einer Haltevorrichtung im Behälter. Dieser wird durch Drehen des Deckels geöffnet. Die Kontaktlinse kann danach leicht von der Haltevorrichtung genommen werden (Bild 8). Klammerbehälter sind für fast alle formstabilen Kontaktlinsen geeignet. Eine Ausnahme sind Kontaktlinsen mit großem Durchmesser (zum Beispiel orthokeratologische Kontaktlinsen). Hier wirkt sich die durch die Klammern ausgeübte seitliche Druckbelastung negativ auf die Kontaktlinse aus. Deshalb sollten sie nur in einem flachen Einzeletui (Bild 4) aufbewahrt werden.

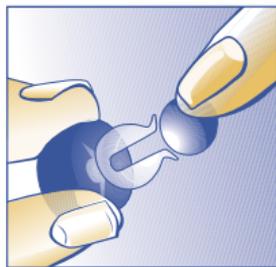


Bild 8

#### Flacher Behälter (Einzeletui)

Im Einzeletui liegen die Kontaktlinsen in einer Aufbewahrung- oder Reinigungslösung. Nach dem Öffnen eines Deckels wird der Behälter gedreht, um die Kontaktlinse mit der Flüssigkeit in die geöffnete Hand auszugießen. Alternativ kann sie mit einem Sauger entnommen werden.

## Formstabile Kontaktlinsen aufsetzen

Nach dem Abspülen der Kontaktlinse mit einer vom Augenarzt oder Augenoptiker empfohlenen Lösung wird sie auf der Spitze des Zeigefingers positioniert.

Dem folgt die Befeuchtung der Linse mit einem Tropfen aus einer Benetzungslösung auf der Innenfläche. Dies verbessert den Komfort direkt nach dem Aufsetzen. Der Blick beider Augen muss sich danach auf einen bereitliegenden Spiegel richten – gleichzeitig drückt der Mittelfinger derselben Hand auf die Mitte des Unterlids, um es für das Aufsetzen zu fixieren.

Ring- und Mittelfinger der anderen Hand ziehen jetzt das obere Lid vom Ansatz der Wimpern nach oben, während der Blick die Kontaktlinse fixiert. Diese kann jetzt vorsichtig auf der Pupille des Auges platziert werden. Ist ihr Sitz korrekt, zentriert sich die Kontaktlinse selbstständig.

Ein Verrutschen von Kontaktlinsen ist kein Grund zur Beunruhigung. Die Befürchtung, dass sie hinter dem Auge verschwinden könnten, ist unbegründet. Ihre Position ist leicht feststellbar, wenn man in einen Spiegel schaut und nacheinander Ober- und Unterlid vom Auge abhebt. Die Kontaktlinse wird jetzt sichtbar und kann mit einem Sauger aus dem Auge entfernt, abgespült und neu auf der Hornhaut positioniert werden.

Nachdem beide Kontaktlinsen perfekt auf dem Auge sitzen, kann der Kontaktlinsenbehälter unter fließendem heißen Wasser sorgsam ausgespült und geöffnet an der Luft getrocknet werden.

## Formstabile Kontaktlinsen abnehmen

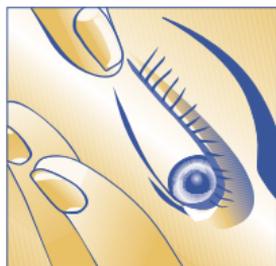
Auch beim Abnehmen formstabiler Kontaktlinsen gilt: vor der Handhabung die Hände wie beschrieben waschen und trocknen.

Wenn sich die Kontaktlinsen trocken anfühlen oder fest auf dem Auge sitzen, hilft ein Tropfen Benetzungslösung, der ins Auge gegeben wird. Nach einigen Lidschlägen ist die Kontaktlinse wieder beweglich.

**Es gibt mehrere Methoden, formstabile Kontaktlinsen abzunehmen:**

#### **Abnehmen mit dem Lidschlag**

Hierbei wird eine geöffnete Hand zum Auffangen der Kontaktlinse unter das Auge gehalten. Bei möglichst weit geöffnetem Auge zieht der Zeigefinger gleichmäßig am äußersten Lidwinkel Ober- und Unterlid in Richtung Ohr (Bild 9). Sobald ein Widerstand verspürt wird, kann man mit einem Lidschlag die Kontaktlinse vom Auge lösen – sie fällt dann in die geöffnete Hand.



**Bild 9**

#### **Abnehmen mit Lidruck**

Bei dieser Technik ergreifen beide Zeigefinger jeweils eine Kante des Ober- und Unterlids und ziehen sie so weit auseinander, bis die Kontaktlinse völlig frei auf dem Auge liegt. Mit den Lidrändern wird jetzt von oben und unten ein leichter Druck auf die Kontaktlinse ausgeübt. Das geschieht solange, bis die Sehhilfe sich vom Auge löst (Bild 10) und auf den bereitliegenden Spiegel fällt.



**Bild 10**

## Abnehmen mit dem Sauger

Vor Anwendung eines Saugers werden Sitz und Beweglichkeit der Kontaktlinse geprüft und der Sauger wird mit einem Tropfen Benetzungsflüssigkeit befeuchtet. Daumen und Zeigefinger fixieren den Sauger nun in der Hand, während der Mittelfinger das Unterlid herunterzieht. Das Oberlid wird mit der anderen Hand nach oben gezogen. Um im Sauger einen Unterdruck zu erzeugen, wird er am Ende etwas zusammengedrückt – dabei sollte sich die Saugfläche nicht verformen. Der Sauger wird jetzt möglichst zentral auf der Kontaktlinse platziert und der Druck auf dessen Ende gelöst. Die Kontaktlinse kann jetzt abgesetzt werden, indem man sie mit dem Sauger leicht ankippt und vorsichtig anhebt (Bild 11).



Bild 11

## Formstabile Kontaktlinsen pflegen, reinigen und aufbewahren

Die gründliche Reinigung und Desinfektion der Kontaktlinsen ist ein Muss. So werden die Augen vor Infektionen geschützt, die Mikroorganismen auf den Materialoberflächen verursachen könnten.

Kontaktlinsen müssen sofort nach dem Tragen gereinigt und desinfiziert werden (Bild 6). Erfolgt die Reinigung nicht regelmäßig, unvollständig oder erst mehrere Stunden nach dem Absetzen, können sich hartnäckige Ablagerungen an der Kontaktlinsenoberfläche bilden. Diese sollten unbedingt vermieden werden, da sie zu Reizungen des Auges und schlechtem Tragekomfort führen.

Das Lagern von Kontaktlinsen erfolgt in sogenannten Aufbewahrungsbehältern (Bild 7), die bei jedem Kontaktlinsenspezialisten erhältlich sind.

Formstabile Kontaktlinsen werden am besten mit Systemen gepflegt, bei denen Aufbewahrungs- und Reinigungslösung separat angeboten werden.

Durch den zusätzlichen Einsatz sogenannter Reiniger wird eine äußerst gründliche und dennoch für die Materialoberflächen schonende Reinigung erzielt, durch die sich auch hartnäckige Ablagerungen entfernen lassen.

Hinweise zur Handhabung von Reinigungs- und Pflegemitteln liegen den Anwenderinformationen in den Produktverpackungen bei. Auch die Hinweise von Augenärzten und Augenoptikern sollten unbedingt beachtet werden.