

Linsen-Pflege – ein besonderer Fall

Hygiene ist bei Kontaktlinsen das A und O. Ohne Sorgfalt, passende Pflegemittel und die Hilfe der Kontaktlinsen-Anpasser drohen schlimmstenfalls Infektionen.

Rund drei Viertel der Kontaktlinsenträger vernachlässigen die Hygiene und Pflege ihrer Sehhilfen – und das weltweit. Damit riskieren sie Augeninfekte wie Binde- oder Hornhautentzündungen.¹ Einige Träger verabschieden sich früher oder später auch von ihren Linsen, weil deren Pflege zu umständlich ist.²

Kontaktlinsen brauchen mehr Zuwendung als Brillen. Tagsüber lagern sich auf ihnen Partikel aus der Luft sowie Proteine und Fette aus dem Tränenfilm ab – ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Das alles geschieht direkt auf unserem wichtigsten Sinnesorgan, dem Auge. Umso entscheidender ist der richtige Umgang mit Kontaktlinsen.

Aber was ist richtig? Fast jeder Dritte kauft seine Kontaktlinsen im Internet³ – nicht immer nach vorheriger Anpassung und meist ohne regelmäßigen Check. Mit Reinigung und Pflege fühlen sich die Träger dann oft überfordert.

Reinigen und desinfizieren

Anders als Brillen müssen Kontaktlinsen gereinigt u n d desinfiziert werden. Für jeden Linsentyp – formstabil oder weich – gibt es entsprechende Produkte. Ausnahme: Tageslinsen werden nach dem Tragen sofort entsorgt. Welche Pflegemittel und Systeme zur Kontaktlinse, zum Auge, zum Tränenfilm und zu den Tragegewohnheiten passen, erklärt der Kontaktlinsen-Spezialist. Wer nur einmal wöchentlich Linsen trägt,

¹ Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft: Pflege von Kontaktlinsen oft vernachlässigt – Mangelnde Hygiene kann Infektionen verursachen. Pressemitteilung Juli 2013. PDF unter <https://www.dog.org/wp-content/uploads/2013/01/Home-DOG-Kontaktlinsen-V.pdf> (Zugriff: 23.10.2018, 11:00 MEZ).

² Allensbach-Brillenstudie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014. Siehe auch KGS-Pressemitteilung mit Anhängen zum Download vom 24.02.2015, <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbachbrillenstudie/> (Zugriff: 30.11.2018, 11:00 MEZ).

³ Allensbach-Brillenstudie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014. Siehe auch KGS-Pressemitteilung mit Anhängen zum Download vom 24.02.2015, <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbachbrillenstudie/> (Zugriff: 30.11.2018, 11:00 MEZ).

braucht andere Produkte als der tägliche Nutzer, wer weiche Kontaktlinsen auf dem Auge hat, andere als der Träger formstabiler Linsen.

Pflege-Schritte

Kontaktlinsen-Pflege besteht aus **Reinigen, Abspülen, Desinfizieren, Aufbewahren** und eventuell **Nachbenetzen**. Kontaktlinsenträger haben die Wahl zwischen speziellen Pflegemitteln für jeden einzelnen Pflegeschritt und All-in-one-Lösungen. In beiden Fällen sollten die Linsen täglich nach dem Tragen mit dem Finger mechanisch gereinigt werden.

Das Hygiene-Einmaleins

- **Hände waschen:** Vor Linsen-Berührung Hände gründlich waschen, mit fusselfreiem Tuch trocknen.
- **Kein Leitungswasser:** Behälter und Linsen dürfen nicht mit dem keimhaltigen Wasser in Berührung kommen.
- **Flüssigkeiten täglich wechseln:** Pflegelösungen nur einmal verwenden.
- **Behälter reinigen:** Täglich mit Kochsalzlösung ausspülen, mit Kosmetiktuch trocknen, spätestens nach drei Monaten entsorgen.
- **Beim Schlafen raus:** Für Augenregeneration und Infektionsschutz; betrifft die meisten Linsen.
- **Tragedauer und Austauschintervall einhalten:** Empfehlung des Spezialisten folgen.
- **Linsen regelmäßig kontrollieren:** Alle sechs bis zwölf Monate zum Check beim Kontaktlinsen-Anpasser.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 3483)