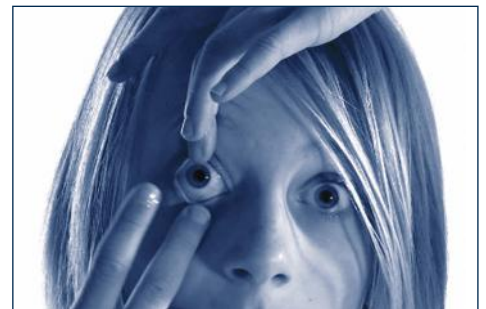


# Formstabile Kontaktlinsen richtig aufsetzen, reinigen und pflegen

Bitte reinigen Sie sich immer die Hände, bevor Sie Ihre Linsen anfassen. Trocknen Sie die Hände und legen Sie die notwendigen Hilfsmittel bereit (Kontaktlinsen-Behälter, Spiegel, Pflegemittel, Brille). Am besten klappt das Auf- und Absetzen, wenn Sie dabei am Tisch sitzen. Erfahrene Linsen-Träger können ihre Linsen auch stehend einsetzen, vor einem Spiegel.

So gehen Sie vor, wenn Sie Ihre formstabilen Kontaktlinsen auf die Augen setzen:

- 1** Nehmen Sie die Linse vorsichtig aus dem Linsen-Behälter – für das schwächere Auge zuerst.
- 2** Spülen Sie die Linse mit einer Kochsalzlösung ab.
- 3** Dann legen Sie die Linse auf die Fingerkuppe der einsetzenden Hand. Wir empfehlen, immer mit derselben Seite zu beginnen, um Verwechslungen (rechts/links) zu vermeiden.
- 4** Sie schauen senkrecht in den Spiegel. Beide Augen bleiben offen.
- 5** Der Mittelfinger der Einsetzhand zieht sachte das Unterlid herunter (an den Wimpern anfassen).
- 6** Der Mittel- und der Zeigefinger der anderen Hand ziehen das Oberlid nach oben (dabei ebenfalls an den Wimpern anfassen), sodass die Hornhaut ganz frei ist.
- 7** Setzen Sie die Linse nun ohne Druck zentrisch auf das Auge, ohne wegzuschauen oder zu blinzeln.
- 8** Die Augen brennen oder schmerzen „stechend“, tränen oder sind gerötet? Dann nehmen Sie die Linse wieder heraus und spülen Sie diese noch einmal ab.
- 9** Wenn der erste Versuch nicht gleich gelingt oder die Kontaktlinse vom Finger rutscht: Spülen Sie die Linse bitte noch einmal ab und versuchen Sie es erneut.
- 10** Sie haben jetzt beide Linsen erfolgreich eingesetzt? Dann prüfen Sie, ob die Kontaktlinsen richtig sitzen, indem Sie einen entfernten Gegenstand abwechselnd betrachten. Er muss nun von beiden Augen scharf abgebildet werden.
- 11** Spülen Sie nun den Kontaktlinsen-Behälter mit Wasser aus und trocknen Sie ihn sorgfältig mit einem sauberen Handtuch oder (besser) mit einem Kosmetiktuch ab.



Kontaktlinse aufsetzen

Was kompliziert klingt, ist bei geübten Kontaktlinsen-Trägern eine Sache von Sekunden. Als „Anfänger“ nehmen Sie sich bitte soviel Zeit dafür, wie Sie brauchen. Diese Handgriffe werden Ihnen schnell zur zweiten Natur. Nach ein oder zwei Wochen läuft die neue Routine wie selbstverständlich ab.

## Sicher und sauber absetzen

Zum Absetzen der Linsen gibt es zwei Methoden: die Sauger-Methode und die Lidzug-Methode. Bei der Sauger-Methode ist die Verlustgefahr geringer, deswegen beschreiben wir Sie hier als erste.

### Sauger-Methode

So gehen Sie vor, wenn Sie Ihre Kontaktlinsen mit der **Sauger-Methode** absetzen:

- 1 Prüfen Sie, ob die Linse zentrisch sitzt und befeuchten Sie den Sauger.
- 2 Halten Sie nun den Sauger zwischen Daumen und Zeigefinger der abnehmenden Hand.
- 3 Der Mittelfinger derselben Hand zieht das Unterlid (an der Wimpernkante) herunter. Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand halten das Oberlid (an der Wimpernkante) fest.
- 4 Der feuchte Sauger wird nun vorsichtig senkrecht von vorne auf die Linse gesetzt, angesaugt und wieder zurückgeführt.
- 5 Die Linse befindet sich nun auf dem Sauger. Drehen Sie die Linse seitlich vorsichtig vom Sauger und legen Sie die Linse in die richtige Seite Ihres Behälters.
- 6 Nehmen Sie nun die andere Linse genauso – seitenverkehrt – ab.
- 7 Setzen Sie Ihre Brille auf und säubern Sie dann die Kontaktlinsen.



*Kontaktlinse absetzen mit Sauger*

### Lidzug-Methode

So gehen Sie vor, wenn Sie Ihre formstabilen Kontaktlinsen mit der **Lidzug-Methode** absetzen:

- 1 Schauen Sie senkrecht nach unten, in einen auf dem Tisch liegenden Spiegel.
- 2 Öffnen Sie das Auge so weit, dass Spannung aufgebaut wird (zum Beispiel so, als sei das Auge „schreckgeweitet“).
- 3 Dann legen Sie Ihren Zeigefinger in den äußeren Lidwinkel (an der Schläfe, zwischen Ober- und Unterlid) und ziehen Sie gleichmäßig in Richtung obere Ohrmuschel.
- 4 Wenn Sie nun unter der Lidspannung blinzeln, wird die Kontaktlinse durch die Lider aus dem Auge gezwickert. Sie fällt herunter.
- 5 Wer geübt ist, lässt die Linse in seine geöffnete Hand fallen.



*Kontaktlinse absetzen mit Lidzug-Methode*

## Eine Kontaktlinse ist verrutscht?

### So bekommen Sie die Linse sicher zu fassen.

Sie haben sich das Auge gerieben oder sind mit dem Sauger beim Abnehmen abgerutscht. Dabei ist die formstabile Linse von der Hornhaut geglitten. Jetzt klebt sie vielleicht auf der Bindehaut fest. Seien Sie unbesorgt!

Es gibt eine einfache Methode, um die Linse schnell und sicher wieder aus dem Auge zu bekommen:

- Ziehen Sie das Ober- und das Unterlid weg, indem Sie sich im Spiegel betrachten.
- Schauen Sie, wo Sie die leicht farbige Linse sehen.
- Nehmen Sie dann mit dem befeuchteten Sauger die Linse ab.
- Oder: Sie können die Linse auch durch das geschlossene Lid hindurch mit zwei Fingern ertasten.
- Dann verschieben Sie die Linse mit Hilfe des Lids wieder sanft in Richtung Hornhaut.

## Reinigen – wie und womit?

Schließen Sie bitte immer erst den Abfluss, bevor Sie Ihre Linsen unter fließendem Wasser waschen. Sie können auch ein Auffangsieb in das Waschbecken legen, damit die Linsen nicht verloren gehen, falls sie herunterfallen.

Bitte reinigen Sie Ihre Kontaktlinsen unbedingt nach jedem Tragen und verwahren Sie die Linsen sicher. Sie schützen damit Ihre Augengesundheit!

Entfernen Sie Kosmetika, Tränenfilmbestandteile und Umweltpartikel immer restlos von den Linsen. Ihr Kontaktlinsen-Team hat Ihnen dafür das richtige Pflegeprodukt empfohlen. Es ist genau auf Ihre Tränenflüssigkeit und auf das Linsen-Material abgestimmt. Benutzen Sie bitte ausschließlich dieses Produkt und kein anderes!

Unsere Erfahrung hat gezeigt, das sogenannte All in one-Lösungen nicht sehr wirksam sind. In den meisten Fällen reinigen Sie Ihre Kontaktlinsen gründlicher, wenn Sie einen speziellen Oberflächenreiniger verwenden.

### Und so reinigen Sie Ihre Linsen genau richtig:

- 1 Nehmen Sie hierzu Ihre Kontaktlinsen in die Handfläche oder zwischen die Fingerkuppen von Daumen, Zeige- und Mittelfinger.
- 2 Befeuchten Sie die Innenfläche der Linsen mit ein bis zwei Tropfen Reiniger.
- 3 Nun reinigen Sie die Linsen mit sanftem Druck, ungefähr 20 Sekunden.
- 4 Danach spülen Sie die Kontaktlinsen mit Wasser ab, bis alle Reinigungsreste entfernt sind.
- 5 Sieht die Linse danach mit bloßem Auge wieder klar und glänzend aus? Dann haben Sie alles richtig gemacht. Andernfalls: Reinigen Sie lieber noch einmal gründlich.

### Desinfizieren und aufbewahren

Durch die nächsten Schritte werden die Linsen keimfrei.

Dafür legen Sie Ihre Kontaktlinsen für mindestens sechs Stunden in den Behälter mit der Aufbewahrungslösung. Sie desinfiziert die Kontaktlinsen gründlich und sicher. Nach jeder Kontaktlinsenbenutzung wird die Aufbewahrungslösung frisch eingefüllt.

Bei Nichtbenutzung der Linsen können diese bis zu sieben Tage in der Aufbewahrungslösung lagern. Wir empfehlen Ihnen, den Behälter dann mit frischer Lösung zu füllen.

Vor dem nächsten Einsatz im Auge sollten die Linsen noch einmal kurz mit einer Kochsalzlösung abgespült werden.

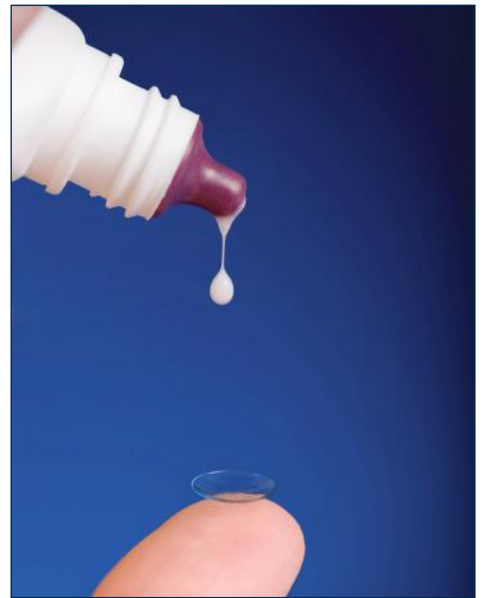
### Achtung: Proteine!

Eiweiß (Protein) ist doch gesund – oder? Nein, nicht auf Ihren Kontaktlinsen!

Was für die Ernährung richtig ist, ist für Kontaktlinsen völlig falsch. Proteine dürfen sich auf keinen Fall auf Ihren Linsen ablagern.

Trotz der richtigen Pflege kann dies jedoch nach einiger Zeit passieren. Das hängt auch davon ab, wie Ihr Tränenfilm beschaffen ist. Wenn es bei Ihnen dazu kommt, dann empfehlen wir Ihnen ein zusätzliches Produkt: einen sogenannten Proteinentferner.

Es gibt verschiedene Proteinentferner, die eiweißhaltige Belege sanft ablösen. Ihr Kontaktlinsen-Team wird Ihnen das passende Produkt empfehlen und Ihnen genau erklären, wie Sie es anwenden. Bei starken Ablagerungen müssen die Linsen entweder ersetzt werden oder wir entfernen diese Rückstände in unserem hauseigenen Labor.



Reinigen der Kontaktlinse

Bild: www.fotolia.de



Auffüllen und Aufbewahren der Kontaktlinse

Bild: www.fotolia.de



Bild: www.fotolia.de

# Gesund und aktiv mit Kontaktlinsen:

## Tipps für den Krankheitsfall, für Reisen, Sport, Kosmetik

Kontaktlinsen sind dann für Sie die richtige Wahl, wenn sie exakt auf Ihre Augen passen und Ihre Augen gesund sind. Verletzte oder entzündete Augen brauchen dringend eine Tragepause.

Auch für beschädigte Linsen gilt: Sie dürfen nicht mehr getragen werden. Nehmen Sie dann bitte schnell Kontakt mit uns auf! Auch wenn Sie krank sein sollten, insbesondere bei fieberhaften Infekten, legen Sie zur Sicherheit am besten eine Tragepause ein.

### Medikamente ...

Sie müssen wegen einer Krankheit Medikamente einnehmen? Dann besprechen Sie das bitte mit Ihrem Kontaktlinsen-Team. Denn Medikamente beeinflussen häufig Ihren Stoffwechsel und den Tränenfilm. Das kann dazu führen, dass das Linsen-Tragen weniger komfortabel wird.

Ihr Kontaktlinsen-Team muss deshalb wissen, welche Medikamente Sie wie lange einnehmen müssen und wie sie dosiert sind.

### ... bei formstabilen Kontaktlinsen

Diese Linsen verhalten sich unproblematisch, wenn Sie Medikamente lokal oder oral einnehmen. Sie speichern keine Stoffe ein.

Es könnten sich jedoch (bei Dauergabe) Bestandteile auf den Linsen ablagern. Sie können meist wieder entfernt werden. Trotzdem gilt auch bei formstabilen Kontaktlinsen: Nehmen Sie Ihre Linsen von den Augen. Träufeln Sie dann die Medizin ins Auge und warten Sie eine halbe Stunde. Danach können Sie Ihre Linsen wieder aufsetzen.

### Hygiene unterwegs

Bevor Sie Ihre Kontaktlinsen anfassen, reinigen Sie bitte die Hände mit sauberem Leitungswasser und rückfettfreier Seife. Das ist sehr wichtig! Danach trocknen Sie die Hände mit einem sauberen Handtuch ab. Falls Sie sich im Ausland nicht sicher sind, ob das Leitungswasser Trinkwasserqualität hat, sollten Sie zur Sicherheit die Hände mit Mineralwasser abspülen.

Formstabile Kontaktlinsen können Sie auch einmal mit sauberem Leitungswasser in Trinkwasserqualität abspülen. Sie verhalten sich dabei unproblematischer als weiche. Doch Vorsicht: Formstabile Kontaktlinsen bestehen aus Kunststoffen, die sich beim Kontakt mit sehr warmem Wasser verformen. Deshalb ist es wichtig, immer nur kühles oder lauwarmes Wasser zu verwenden.

Wenn Sie versehentlich einmal alle Pflegemittel vergessen haben, aber ungeplant übernachten müssen, dann können Sie dies beruhigt tun. Lagern Sie Ihre formstabilen Linsen einfach ausnahmsweise trocken.



Bilder: www.fotolia.de



## Strandtage mit Linsen

Sie tragen im Alltag formstabile Kontaktlinsen und planen einen Strandurlaub mit Sonnenbaden, Beachvolleyball und Schwimmen im Meer? Dann sind weiche Kontaktlinsen für die Urlaubstage besser geeignet. Denn unter weiche Linsen kann kein Sand ins Auge rutschen. Sie gehen auch nicht so leicht im Wasser verloren wie formstabile Kontaktlinsen.

Ihr Kontaktlinsen-Team sagt Ihnen, ob es für Ihre Zwecke eine gute und preiswerte Lösung mit weichen Tageslinsen gibt.

## Augenirritation

Wenn Sie bemerken, dass sich Ihre Augen auffällig verändern, ist Vorsicht geboten: Die Augen sind gerötet, jucken oder brennen? Vielleicht sehen Sie auch verschwommen. Bitte setzen Sie in so einer Situation auf keinen Fall die Kontaktlinsen auf die Augen.

Wenn Sie auf Reisen sind, sollten Sie dort schnell einen Augenarzt aufsuchen. Jetzt muss die Brille eine Tragepause überbrücken. Sobald Sie zuhause sind, machen Sie bitte umgehend einen Termin bei uns.

## Kontaktlinsen und Sport: ein starkes Team

Sie treiben Sport? Dann sind Kontaktlinsen Ihr idealer Trainings- und Wettkampf-Partner.

Egal, ob Outdoor- oder Hallen-Sport, Mannschafts- oder Einzel-, Sommer- oder Winter-Sport: Kontaktlinsen verrutschen nicht und bieten Ihnen eine stets scharfe Sicht und ein weites Gesichtsfeld – anders als Ihre Brille.

Auch wenn Sie im Alltag mit Ihren formstabilen Kontaktlinsen vollauf zufrieden sind: Es kann sein, dass für Ihre sportlichen Aktivitäten weiche Linsen die besseren Begleiter sind. Fragen Sie bitte Ihr Kontaktlinsen-Team!

## Schwimmen

Wenn Sie zum Schwimmen Kontaktlinsen tragen wollen, dann können Sie das tun. Sie sollten aber unbedingt auch noch eine Schwimmbrille aufsetzen. Ohne die könnten die Linsen sehr leicht aus den Augen gespült werden. Außerdem könnten Dreck und Zusätze aus dem Wasser eindringen.

## Wassersport

Beim Segeln, Surfen, Wellenreiten, Rafting, Kitesurfen und ähnlichen Wassersportarten schwappt plötzlich ein Schwall Wasser in die Augen und spült Ihre Kontaktlinsen fort!

Vor allem formstabile Kontaktlinsen sind in Gefahr, weil sie so klein sind. Weiche Linsen sind deshalb für Wassersportler die besseren Sehhilfen. Sie sitzen sicher auf den Augen und werden nicht so leicht herausgespült.

## Tauchen

Fehlsichtige Taucher können sich die Brillenstärken in die Taucherbrille einarbeiten lassen – oder Kontaktlinsen tragen. Sie können bequem mit Linsen und Taucherbrille tauchen, wenn Sie folgende Tipps beachten:

- Die Tauchmaske sollte sehr dicht abschließen, damit kein Wasser eindringen kann.
- Falls doch Wasser an die Augen kommt: Kneifen Sie die Augen zusammen, damit die Linsen nicht verloren gehen.
- Beim Ausblasen der Maske: Schließen Sie die Augen (mit den Linsen darauf).

In der Tiefe erhöht sich der Druck auf den Körper. Die Kontaktlinsen werden aber dadurch nicht fester an die Augen gedrückt. Das bedeutet, die Kontaktlinsen drücken in der Tiefe nicht.

Während des Auftauchens können sich Luftbläschen unter den Linsen bilden. Das ist unbedenklich für Linsen-Träger, weil die Bläschen mit jedem Lidschlag herausmassiert werden. Kurzzeitig kann das Sehen leicht verschwommen sein. Sie werden sich aber weiter problemlos unter Wasser orientieren und auch die Geräte gut ablesen können.

Sie bemerken beim Auftauchen viele Gasbläschen unter den Linsen? Überprüfen Sie bitte Ihre Aufstiegs geschwindigkeit. Je höher Sie aufsteigen, desto langsamer sollte Ihr Tempo dabei sein. So halten Sie das Dekompressionsrisiko gering. Bilden sich also viele Bläschen unter den Linsen, bedeutet dies vielleicht, dass auch in Ihrem Blut Gas ausperlt.

Insofern zeigen Ihre Kontaktlinsen Ihnen auch, ob Ihre Aufstiegs geschwindigkeit für Ihren Körper die richtige ist.

## Kampfsportarten

Bei Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate, Judo, Thaiboxen, Boxen und Taekwondo kommt es zu plötzlichen und heftigen Schlägen. Auch Zerrungen am Kopf und an den Augenpartien sind nicht selten.



Bilder: www.fotolia.de



Bilder: www.fotolia.de



Formstabile Kontaktlinsen können bei solchen Schlägen oder Zugkräften verrutschen oder herausfallen. Deshalb sind für Kampfsportarten weiche Kontaktlinsen eine sichere Alternative.

## Reiten, Klettern

Beim Reiten im Gelände oder der Halle und beim Klettern im Gebirge kann Staub aufwirbeln oder herabrieseln. Wenn diese kleinen Fremdkörper zwischen Linsen und Augen rutschen, stören sie das Sehen und den Tragekomfort. Bei weichen Kontaktlinsen kann das nicht geschehen. Durch ihre Größe schützen sie das Auge und lassen keinen Staub zwischen Auge und Linse.

## Sauna

Sogar in der Sauna können Sie Ihre Kontaktlinsen bequem tragen. Die schwankenden Temperaturen schaden den Linsen nicht: Schließlich werden sie über Ihre Augen „gekühlt“ und können sich nicht über die Körpertemperatur erwärmen.

Allerdings können die Aufgussdämpfe die Augen reizen. Deshalb schließen Sie beim Aufguss und kurze Zeit danach einfach Ihre Augen.

## Wintersport

Tragen Sie beim Alpin-Ski, Rodeln oder Langlauf unbedingt Ihre Kontaktlinsen – und darüber Ihre Schneibrille mit UV-Filter! Menschen, die trotz Sehschwäche ohne Sehhilfe auf die Pisten gehen, verursachen zu einem hohen Prozentsatz Unfälle.

Fehlende Kontraste im Schnee, Blendeffekte durch Sonne und Eis oder schlechte Sicht auf vereisten Buckelpisten im Nebel: Abfahrten ohne Sehhilfe bergen hohe Risiken für Leib und Leben.

## Kosmetik und Kontaktlinsen: bestens sehen – gut aussehen

Kontaktlinsen und Kosmetika vertragen sich oft nicht so gut. Sie tragen Kontaktlinsen und schminken sich gerne? Das ist dennoch kein Problem. Wir sagen Ihnen, was Sie dabei beachten müssen: damit Sie lange etwas von Ihren Linsen haben, hohen Tragekomfort genießen und dabei auch noch richtig gut aussehen.

Trägerinnen von Kontaktlinsen raten wir zu Augenkosmetik, die speziell für Linsen getestet wurde. Bei vielen Kosmetik-Produkten kann es nämlich passieren, dass sich Farbpartikel der Schminke mit dem Tränenfilm vermischen und Irritationen verursachen.

## Vorsicht, Kosmetik-Krümeln!

Für Trägerinnen formstabiler Kontaktlinsen ist es wichtig, dass ihre Augenkosmetik nicht krümelt. Tut sie es doch, können diese Partikel zwischen Kontaktlinse und Hornhaut geraten. Der Tragekomfort leidet, vielleicht sogar die Augengesundheit.

Wir empfehlen allen Kontaktlinsen-Trägerinnen die spezielle Augenkosmetik von Eye Care. Diese Produkte wurden extra für sehr sensible Augen entwickelt und sind für jedes Kontaktlinsen-Material getestet worden. Kontaktlinsen-Tragen und Augenkosmetik ergänzen sich deshalb bei Eye Care sinnvoll.

Die Eye Care-Kosmetik ist nicht teurer als andere Qualitätskosmetik. Es gibt sie in vielen Farben und als große Produktpalette.



### Impressum

**Herausgeber:** INTERLENS Contactlinsen-Institute e.V., Petersburger Straße 66, 10249 Berlin

**vertreten durch:** Corinna Wahrenndorf, 1. Vorsitzende 2013/2014, [www.interlens.de](http://www.interlens.de)

**Texte:** Irina Wahrenndorf und Sigrid Neumann

**Grafisches Konzept und Design:** OOOGRAFIK, [www.ooografik.de](http://www.ooografik.de)

**Textberatung:** Katrin Block PR+Text, [www.katrinblock.de](http://www.katrinblock.de)

Wir bedanken uns bei „Müller-Welt-Contactlinsen – Das Institut“ für die freundliche Genehmigung, Anregungen aus deren Informations-Broschüren zu benutzen und bei Hecht Contactlinsen GmbH, sowie Wahrenndorf-Kontaktlinsen GbR für die Überlassung zahlreicher Fotos und Abbildungen.