

Vor allen Tätigkeiten am Auge:

Immer erst Hände mit Seife waschen!

1. Tipps zur Handhabung der Kontaktlinsen:

a) Einsetzen

- Legen Sie einen kleinen Spiegel auf Ihren Tisch und neigen Sie Ihren Kopf etwas nach vorne
- Nehmen Sie die Kontaktlinse auf die Fingerkuppe Ihres Zeigefingers
 - Rechtshänder: rechte Hand
 - Linkshänder: linke Hand
- Achten Sie bei weichen Kontaktlinsen auf die Wölbung. Der Rand der Linse sollte leicht nach innen gewölbt sein.



Sollte der Rand sich nach außen wölben, drehen Sie bitte die Kontaktlinse durch Umstülpen in die richtige Form.

- Ziehen Sie mit dem Mittelfinger der Hand, auf der sich die Kontaktlinse befindet, das Unterlid nach unten
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand ziehen Sie das Oberlid nach oben.
- Ganz langsam versuchen Sie jetzt, den Zeigefinger, auf dem die Kontaktlinse sitzt, dem Auge zu nähern
- Wenn Sie merken, dass Sie das Auge mit der Linse berühren, lassen Sie die Augenlider vorsichtig los
- Schließen Sie die Augen
- Sollten Sie merken, dass die Kontaktlinse nicht richtig sitzt, können Sie bei geschlossenen Lidern die Linse leicht verschieben, bis sie richtig sitzt.



b) Herausnehmen

- Ziehen Sie mit dem Mittelfinger der Hand, mit der Sie die Kontaktlinse herausnehmen wollen, das Unterlid nach unten
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand ziehen Sie das Oberlid nach oben.
- Ganz langsam versuchen Sie jetzt, mit Zeigefinger und Daumen sich dem Auge zu nähern und mit einer Zupfbewegung die Kontaktlinse vom Auge zu nehmen

2. Tipps zur richtigen Pflege der Kontaktlinsen:

a) Kontaktlinsenpflege mit Kombilösungen

- Dieses Ein-Flaschen-System beinhaltet die Desinfektion-, Neutralisierungs- und Aufbewahrungslösung in einer einzigen Lösung. Die Kombilösungen sind ideal für die schnelle und einfache Pflege Ihrer Kontaktlinsen.
- Es empfiehlt sich eine tägliche Reinigung, weil damit alle Ablagerungen, die aus dem natürlichen Tränenfilm stammen, entfernt werden können.
- Nach dem Herausnehmen wird die Kontaktlinse in die Handfläche gelegt und eine paar Tropfen Pflegemittel hinzugefügt
- Mit dem kleinen Finger der anderen Hand wird die Kontaktlinse vorsichtig abgerieben



- Abschließend wird sie zwischen Daumen und Zeigefinger genommen und von beiden Seiten mit dem Pflegemittel abgespült, um die abgelösten Rückstände zu entfernen
- Aufbewahrt wird die Kontaktlinse in dem auf des Pflegemittel abgestimmten Kontaktlinsenbehälters, der bis zum Markierungsstrich mit Pflegemittel gefüllt wird

b) Kontaktlinsenpflege mit Peroxidsystemen

- Peroxidsysteme auf der Basis von Wasserstoffperoxid sind sehr gut wirksam und verträglich, da keine Konservierungsmittel benötigt werden. Durch Neutralisation wird Wasserstoffperoxid in Kochsalzlösung umgewandelt.

Zur Zeit sind 3 verschiedene Systeme auf dem Markt erhältlich:

- Ein-Stufen-Peroxidlösung:

Peroxidlösung wird mit der Linse in einen Behälter gelegt und durch den im Behälter eingesetzten Katalysator neutralisiert. Eine sachgemäße Anwendung ist sehr wichtig, um Augenverätzungen durch Berühren mit nicht neutralisierter Lösung zu vermeiden. Insbesondere sind die in den Gebrauchsanweisungen aufgeführten Zeiten für die Neutralisation von Einstufen-Peroxidlösungen unbedingt von Ihnen einzuhalten. Verwenden Sie bitte nur der Peroxidlösung beigelegte, geeignete Behälter!

- 2-Stufen-Peroxidlösung:

System besteht aus einer Peroxidlösung und einer Neutralisationslösung. Nach der Reinigung mit Peroxidlösung wird die auf der Linse befindliche Peroxidlösung mit der 2. Lösung neutralisiert und abgespült.

- Peroxidreinigung mit Tabletten:

Die Peroxidlösung reinigt die Kontaktlinsen. Mit der gleichzeitig hinzugegebenen Tablette wird zeitverzögert der Neutralisationsprozeß durchgeführt. Bei der Entnahme nach der vorgeschriebenen Behandlungszeit enthält der Kontaktlinsenbehälter neutralisierte Lösung.

c) Weitere Hinweise zur Pflege:

- **Kochsalzlösung:**

Kochsalzlösung ist eine sterile, konservierte Lösung zum Abspülen der Kontaktlinsen nach dem Reinigen und vor dem Aufsetzen Ihrer Kontaktlinsen auf das Auge.

- **Reinigungstabletten:**

Reinigungstabletten werden meist einmal wöchentlich zur Entfernung von abgelagerten Eiweißen und Proteinen auf weichen und formstabilen Kontaktlinsen angewandt. Vor dem Einsetzen Ihrer Kontaktlinsen sollten Sie diese mit Kochsalzlösung oder einer Kombilösung abspülen.

- **Kontaktlinsenbehälter**

Bitte spülen Sie den Behälter jedes Mal nach dem Tragen mit frischer Kombilösung ab und verwenden Sie zum auffüllen stets neue Lösung. Ebenfalls empfehlen wir den Kontaktlinsenbehälter monatlich zu wechseln, da sich im Laufe der Zeit Keime ablagern können.

Häufige Fragen zu Kontaktlinsen und ihre Antworten

Allgemein

- Ich habe öfter das Gefühl, ein trockenes Auge zu haben. Habe ich zu wenig [Tränenflüssigkeit](#) zum Kontaktlinsentragen?
- Ich kann mit meinen Kontaktlinsen nicht [lesen](#)
- meine Augen sehen [gerötet](#) aus
- Ich habe [Astigmatismus](#) (Hornhautverkrümmung), welche Linsen kann ich tragen?
- Welches ist das beste [Pflegemittel](#)?
- Kann ich Kontaktlinsen beim [Sport](#) verlieren / tragen?
- Wie [lange halten](#) Kontaktlinsen?
- Wie lange kann ich Kontaktlinsen [täglich tragen](#)?
- Woran erkenne ich, dass meine Linsen [verbraucht](#) sind?
- Ich habe [Heuschnupfen](#): Kann ich Linsen tragen?
- Was ist der [Unterschied](#) zwischen festen und weichen Linsen?
- Kann ich meine [Kosmetik](#) weiterverwenden, wenn ich Linsen trage?
- Wie kann ich den [Verlust](#) einer Linse verhindern?
- Was [kosten](#) Kontaktlinsen / Beahlt die Krankenkasse etwas für Kontaktlinsen?

Weiche Kontaktlinsen

- - Woran erkenne ich, ob die Linse [richtig oder falsch](#) herum ist?
- - Ich benutze [Nachbenetzungslösung](#) (künstliche Tränen), die bringen aber nicht viel

Feste Kontaktlinsen

- - Kann meine Linse [hinter das Auge rutschen](#)?
- - Sind feste Linsen nicht [unangenehm zu tragen](#)?
- - Ich benutze [Nachbenetzungslösung](#) (künstliche Tränen), die bringen aber nicht viel

Ich kann mit meinen Kontaktlinsen nicht lesen

Kontaktlinsen, die mehr als eine Stärke besitzen, nennt man multifokale Kontaktlinsen. Bei diesen Kontaktlinsen wird neben einer Stärke für bessere Weitsicht auch noch eine Stärke für die Nahsicht, also zum Lesen, integriert.

Das Prinzip ähnelt einer Gleitsichtbrille, daher werden diese besonderen Linsen auch Gleitsichtlinsen, Gleitsichtkontaktlinsen oder Mehrstärkenlinsen genannt.

Da jeder Hersteller einen anderen Ansatz bei der Integration der Stärken verfolgt, können die Marken nicht einfach so ausgetauscht werden.

Da Multifokale Kontaktlinsen genau auf das Auge angepasst werden müssen und die jeweiligen Hersteller unterschiedliche Fertigungstoleranzen aufweisen, sollte bei einem Wechsel der Kontaktlinsenmarke unbedingt eine erneute Anpassung vorgenommen werden.

Multifokale Kontaktlinsen werden als Monatslinsen und sehr selten auch als Tageslinsen hergestellt.

Meine Augen sehen gerötet aus

Zur Sicherheit empfehlen wir Ihnen, uns auf jeden Fall aufzusuchen. Falls keine Augenerkrankung vorliegt, liegt dies oft an Zugluft, schlechter Luft (Zigarettenrauch), zu langer Tragedauer der Linsen, mangelnde Sauerstoffdurchlässigkeit der Linsen oder einem zu trockenen Auge. Lassen Sie sich bzw. Ihre Linsen von uns untersuchen und beraten.

Ich habe Astigmatismus (Hornhautverkrümmung), welche Linsen kann ich tragen?

Oft hört man, daß man Astigmatismus nur mit festen Kontaktlinsen korrigieren kann. Das stimmt so nicht. Man kann das genauso mit weichen Kontaktlinsen korrigieren. Zahlreiche aktive Sportler werden Ihnen das bestätigen. Astigmatismus bedeutet ja lediglich, daß die Kontaktlinse in zwei verschiedenen Richtungen zwei verschiedene Wirkungen hat. Diese Kontaktlinsen werden so angepaßt und gefertigt, daß sich die Kontaktlinse immer in eine bestimmte Richtung dreht und somit die Stärke immer optimal stimmt. Also können Sie sowohl weiche als auch feste Linsen bei Hornhautverkrümmung tragen. Bei der Auswahl werden wir lediglich durch den Lieferbereich der Linsen eingeschränkt, weil es nicht jeden Linsentyp mit jeder Stärke gibt.

Welches ist das beste Pflegemittel?

DAS Pflegemittel schlechthin gibt es leider nicht. Wir stimmen immer das Pflegemittel auf Ihre Linsen, auf Ihren Tränenfilm und Ihre Tragegewohnheiten ab. Generell könnte man jedoch folgendes sagen: bei weichen Linsen töten Peroxidsysteme Bakterien etc. wirkungsvoll ab. Pflegemittel ohne Konservierungsstoffe sind unserer Meinung nach langzeitverträglicher als solche mit Konservierungsstoffen (enthalten in sog. Kombilösungen, v. a. sehr schnell wirkenden). Bei festen Linsen sind Pflegemittel vorzuziehen, die aus zwei getrennten Lösungen bestehen: Ein abrasiver Reiniger und eine Aufbewahrungslösung. Kombilösungen (Eine Lösung für alles) weisen meist eine nicht so gute Reinigungswirkung auf.

Kann ich Kontaktlinsen beim Sport verlieren / tragen ?

Für Sportarten mit hohem Körpereinsatz (Volleyball, Handball, Fußball, Judo, Karate etc.) empfehlen wir weiche Kontaktlinsen. Weiche Kontaktlinsen sind wesentlich größer als feste, werden durch die Augenlider mitgehalten und schmiegen sich (nicht spürbar) fester an das Auge als feste Linsen. Mit weichen Linsen können Sie unbehindert einen Salto schlagen, sie werden sie nicht verlieren. Auch Ein-Tages-Linsen eignen sich hervorragend für den sportlichen Gebrauch. Generell kann man feste und weiche Linsen für den Sport tragen oder auch in der Sauna. Wenn Sie mit Linsen schwimmen möchten, empfehlen wir Ihnen wegen der Verlust- und Bakteriengefahr eine zusätzliche Schwimmbrille.

Zusätzlich sollte man bei Ausdauersportarten auf eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit der Linse achten. Denn durch die hohen Belastungen benötigt das Auge bzw. die Hornhaut mehr Sauerstoff.

Wie lange halten Kontaktlinsen?

Die Lebensdauer von Kontaktlinsen ist sehr verschieden. Zwischen einem Tag (Ein-Tages-Linse) bis zu eineinhalb Jahren bei festen Linsen. Die Lebensdauer hängt davon ab, für welches Austauschintervall die Kontaktlinse konzipiert wurde. Gerade hochsauerstoffdurchlässige Linsen halten kürzer als solche, die kaum Sauerstoff ans Auge lassen. Die hochsauerstoffdurchlässigen Linsen sind wie ein "Schwamm"

konstruiert: Das Wasser transportiert den Sauerstoff durch die Linse ans Auge. Dieser Schwamm verstopft aber auch mit der Zeit.

Wie lange kann ich Kontaktlinsen täglich tragen?

Die tägliche Tragedauer hängt von Ihren Augen, dem Tränenfilm, den Tragebedingungen (Klimaanlage, PC, Rauch etc.), den Ablagerungen des Auges und von dem Kontaktlinsenmaterial ab. Wenn alle Bedingungen optimal sind, können hochsauerstoffdurchlässige Kontaktlinsen während der gesamten Wachphase (also ca. 18 Stunden) getragen werden. Es gibt auch Kontaktlinsen, die für das Über- Nacht-Tragen konzipiert worden sind. Allerdings heißt das NICHT, dass jeder für diese Linsen in Frage kommt. Lassen Sie sich von uns beraten!

Woran erkenne ich, dass meine Linsen verbraucht sind?

Wenn Sie selbst erkennen, dass Ihre Linsen Gebrauchsspuren aufweisen, ist Vorsicht angeraten! Wenn sie gar einen weißlichen Belag, schwarze Flecken, Risse oder etwas anderes entdecken, nehmen Sie die Linsen sofort aus dem Auge und fragen Sie Ihren Kontaktlinsenspezialisten. Doch auch wenn ihre Kontaktlinsen mit dem bloßen Auge noch sehr gut aussehen, können sie trotzdem verbraucht sein. Halten Sie sich an die vorgeschriebene Lebensdauer der Linsen. Vor deren Ablauf sollten Sie Ihren Kontaktlinsenspezialisten aufsuchen und die Linsen untersuchen lassen. Wenn Sie erst Ihren Anpasser aufsuchen, wenn Sie Beschwerden haben, ist es oft schon zu spät. Regelmäßige Nachkontrollen (spätestens alle halbe Jahre) helfen Ihnen dabei, dass Sie Kontaktlinsen über Jahrzehnte hinweg tragen können.

Ich habe Heuschnupfen: Kann ich Linsen tragen?

Unserer Meinung nach stehen die Chancen 50 zu 50, die Kontaktlinsen bei Heuschnupfen zufrieden tragen zu können. Wir haben viele Kunden, die mit den Linsen WENIGER Augenbeschwerden beim Pollenflug haben. Die Kontaktlinsen decken ja den empfindlichen Teil des Auges ab. Sprechen Sie mit Ihrem Anpasser. Sprechen Sie mit ihm auch über die Augentropfen, die Sie verwenden. Kontaktlinsen haben sich hervorragend als Medikamententräger bewährt, allerdings ist hier eine abgeänderte Anwendung angeraten. Lassen Sie sich ausführlich beraten!

Kann ich meine Kosmetik weiterverwenden, wenn ich Linsen trage?

Je nach verwendeter Kosmetik kann es zu Irritationen beim Linsentragen kommen. Uneingeschränkt empfehlenswert ist die Kosmetik von Eye-Care. Sie ist speziell für Kontaktlinsenträger und für empfindliche Augen entwickelt worden. Prinzipiell gilt jedoch, erst Linsen einsetzen, dann schminken.

Wie kann ich den Verlust einer Linse verhindern?

Das Verlieren einer Kontaktlinse kommt unserer Erfahrung nach nur sehr selten vor. Manchmal liegt es an einer nicht optimal ausgeführten Anpassung, an zu trockenen Augen oder einem "dummen Zufall". Damit Ihnen letzteres nicht passiert, empfehlen wir beim Schwimmen oder anderen Wassersportarten unbedingt eine geeignete Schwimmbrille. Die schützt Ihre Augen auch zuverlässig vor Bakterieninfektionen (Badensee, Schwimmbad...). Manchmal wird eine Linse auch beim Reinigen oder Ein- bzw. Aussetzen aus Versehen ins Waschbecken gespült. Damit Ihnen das nicht passieren kann, empfehlen wir das Auffangsieb "Lenschatch".



Was kosten Kontaktlinsen / Beahlt die Krankenkasse etwas für Kontaktlinsen?

Die Preise für Kontaktlinsen hängen vom Kontaktlinsentyp ab. Die Spanne reicht von ca. EUR 1,30 bis zu EUR 500.- pro Paar. (Eintages-Linsen bzw. Speziallinsen) Gerne machen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot. Gesetzliche Krankenkassen bezahlen nur in manchen Ausnahmefällen die Gesamtkosten der Linsen! Bei Privat-Versicherten liegt der Fall anders. Bitte fragen Sie direkt Ihre Kasse.

Woran erkenne ich, ob die Linse richtig oder falsch herum ist?

Setzen Sie die Kontaktlinse auf die Kuppe Ihres Zeigefingers und betrachten Sie sie von der Seite. Wenn die Linse "richtig herum" ist, erscheint sie gleichmäßig durchgewölbt, die Ränder zeigen nach oben. Wenn sie "falsch herum" ist, erscheint die Linse flacher, die Ränder zeigen etwas zur Seite.

Kann meine Linse hinter das Auge rutschen?

NEIN! Die Linse kann, wenn sie mal verrutschen sollte, höchstens unter das Ober- bzw. Unterlid rutschen. Dann kommt eine Haut, da geht es nicht weiter! Also, keine Panik. Falls sie mal verrutscht ist, in die entgegengesetzte Richtung schauen und unter dem Lid nachsehen, am besten mit Hilfe einer zweiten Person.

Sind feste Linsen nicht unangenehm zu tragen?

Im Gegensatz zu den weichen Linsen weisen feste Linsen bei der Erstanpassung keine so gute Spontanverträglichkeit auf. Rechnen Sie mit einer Eingewöhnungszeit von ca. einer Woche, in der Sie die tägliche Tragedauer stundenweise steigern. Danach werden Sie Ihre Linsen auch nicht mehr spüren und vollkommen zufrieden tragen. Auch wenn Sie schon früher mal feste Linsen hatten und nicht zufrieden damit waren, geben Sie bitte die Hoffnung nicht auf. Neueste Materialien machen die Linsen am Rand viel dünner und verträglicher als früher!

Was mache ich bei einem trockenen Auge?

Die Ursachen für Symptome des Trockenen Auges sind sehr vielfältig. In sehr vielen Fällen sind Trockene Augen jedoch Folge von **Umwelt- oder Umfeldbedingungen**.

- Zu den **Umweltbedingungen** gehören verschmutzte Luft, allergenhaltige Luft und hohe Ozonwerte. Hinzu kommt starke UV-Strahlung bei ungeschützten Augen.
- Zu den **Umfeldbedingungen** gehören der Computerarbeitsplatz, das klimatisierte Büro oder Auto, trockene Raumluft, gerade auch im Flugzeug auf Langstrecken, Zigarettenrauch, Gebläse, Zugluft, u.a.
- Frauen sind häufig betroffen, da **hormonelle Faktoren** die Zusammensetzung des Tränenfilms beeinträchtigen können.
- Natürlich kann auch **zuwenig Trinken** Einfluss auf die Tränenproduktion haben.

Generell empfehlen wir, die Ursachen eines trockenen Auges direkt von uns oder einem Augenarzt abklären zu lassen. Es gibt jedoch ein paar Verhaltensregeln, die Sie unbedingt beachten sollten:

- Für ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen.
- Mehrmals täglich gründlich lüften, zusätzlich Luftbefeuchter aufstellen
- Häufiger Aufenthalt in frischer Luft
- Gebläse in Fahrzeugen nicht auf das Gesicht richten
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten
- Für eine ausreichende Trinkmenge sorgen (mindestens 2 Liter täglich)
- Regelmäßige Überprüfung der Sehschärfe beim Augenoptiker
- Regelmäßige Untersuchungen beim Augenarzt

Seit einiger Zeit gibt es jedoch eine neue Herangehensweise an die Behandlung des trockenen Auges. Neuste Studien haben gezeigt, dass bei fast 80% der Betroffenen das Trockene Auge durch eine Störung der Lipidschicht verursacht wird¹, was zu einer stark erhöhten Verdunstung der natürlichen Tränenflüssigkeit führt.

Um diesen Defekt zu beheben sind liposomale Augensprays behilflich.

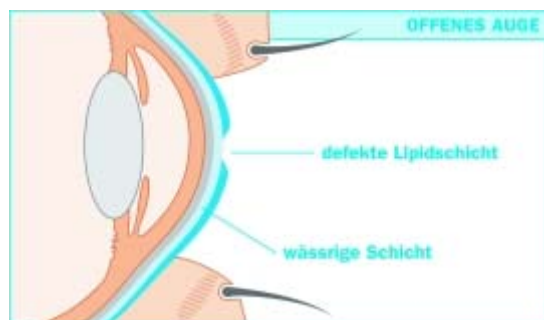
Das neue Konzept

Das liposomale Augenspray wird einfach auf das geschlossene Auge gesprüht: Dadurch gelangen die Liposomen an den Lidrand, auf dem sich auch die körpereigenen Lipide befinden, welche die Lipidschicht des Tränenfilms bilden.

Die Liposomen bestehen aus Phospholipiden, die auch im natürlichen Tränenfilm vorhanden sind und für die Lipidschicht eine besonders wichtige Rolle spielen².

Die Phospholipide stabilisieren die Lipidschicht, damit deren Schutzfunktion wiederhergestellt und die natürliche Tränenflüssigkeit erhalten bleibt³.

So einfach und effektiv wirken liposomale Augensprays:

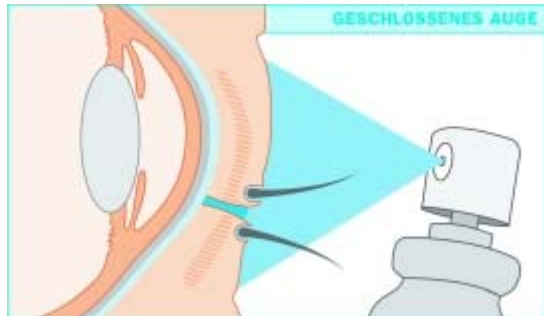


¹ Heiligenhaus A, Koch JM, Kruse FE, Schwarz C, Waubke TN. Diagnostik und Differenzierung von Benetzungsstörungen. Ophthalmologie 1995; 92: 6-1

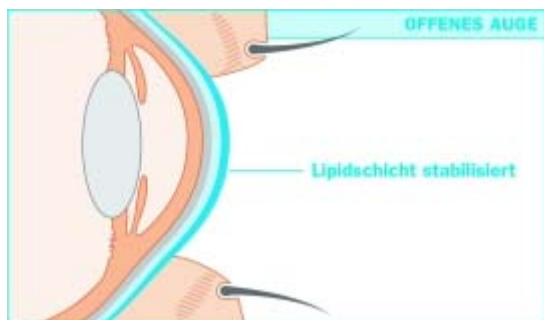
² McCulley JP, Shine WE. The lipid layer: the outer surface of the ocular surface tear film. Biosci Rep. 2001; 21: 407-418

³ Lee S, Dausch S, Maierhofer G, Dausch D. Ein neues Therapiekonzept zur Behandlung des Trockenen Auges – die Verwendung von Phospholipid-Liposomen. Klin Monatsbl Augenheilkd 2004; 221: 825-836

Bei den meisten Menschen, die unter Trockenem Augen leiden, ist die Lipidschicht defekt. Die Lipidschicht ist eine extrem dünne Fettschicht und sorgt dafür, dass die darunter liegende Tränenflüssigkeit nicht zu schnell verdunstet. Lipo Nit® Liposomen bestehen aus Phospholipiden, die auch im natürlichen Tränenfilm enthalten und für die Stabilität der Lipidschicht verantwortlich sind.



Bei geschlossenem Auge wird die Lipidschicht zwischen den Lidrändern zusammengedrückt. Genau hier setzt Lipo Nit® an. Einfach auf das geschlossene Auge sprühen, die Liposomen von Lipo Nit® treffen auf die Lipide am Lidrand. Die Lipidschicht ist so dünn, dass schon eine extrem geringe Menge von Lipo Nit® den Defekt beheben kann.



Öffnet sich das Auge nach dem Aufsprühen von Lipo Nit® wieder, verteilen sich die aufgesprühten Lipide von Lipo Nit® und ergänzen die defekte Lipidschicht. Jucken, Brennen und Sandkorngefühl sind so bereits nach wenigen Minuten wirksam bekämpft. Ein- bis zweimal Sprühen wirkt ca. 4 Stunden.

Anwendungsgebiete

Lipo Nit® stabilisiert die Lipidschicht am Tränenfilm, reguliert und verbessert die Befeuchtung der Augenoberfläche und der Augenlider. Anzuwenden bei umweltbedingten Befindlichkeitsstörungen wie trockenen Augen, Spannungsgefühl der Augenlider, Fremdkörpergefühl, Brennen und Jucken der Augen. Empfohlen für Kontaktlinsenträger.

Übrigens:

Bei uns können sie Sie Lipo Nit® liposomales Augenspray kostenlos testen.

