

ALLES, WAS SIE SCHON IMMER ÜBER KONTAKTLINSEN WISSEN WOLLTEN



Warum sollte man Kontaktlinsen tragen?



Kontaktlinsen sind die perfekte Alternative zur Brille. Sie sind äußerst bequem zu tragen, einfach in der Handhabung und haben bereits das Leben von Millionen Menschen verändert. Mit Kontaktlinsen können Sie die Freiheit genießen: beim Ausgehen, Sport treiben oder

einfach nur, weil Sie jederzeit ohne Brille das Haus verlassen können.

Wie wählt man die richtige Kontaktlinse aus?

Wenn Sie sich entschieden haben, Kontaktlinsen auszuprobieren, sollten Sie sich an einen Kontaktlinsen-anpasser wenden und nach Kontaktlinsen einer bekannten, vertrauenswürdigen und qualitativ hoch-

wertigen Marke fragen. Ihr Kontaktlinsen-anpasser wird Ihnen einige einfache Fragen stellen, um herauszufinden, welche Option für Ihre Augen und Ihren Lebensstil die beste ist. Anschließend wird er Sie von den verfügbaren Optionen in Kenntnis setzen und einige Überprüfungen durchführen, bevor er Ihnen ein Paar Probekontaktlinsen anpasst. Bitte rechnen Sie mit einer Anpassgebühr. Die Überprüfung vor der Anpassung ist zur Erhaltung Ihrer Augengesundheit wichtig. Ihr Kontaktlinsen-anpasser wird Ihnen auch den richtigen Umgang mit den Kontaktlinsen (Aufsetzen und Abnehmen) sowie deren Pflege erklären. Das dauert nur wenige Minuten und ist vollkommen schmerzlos. Diese Broschüre soll dazu beitragen, einige weitverbreitete Gerüchte über Kontaktlinsen auszuräumen. Sie werden hoffentlich dazu ermutigt, sich zur Anpassung von Probekontaktlinsen an Ihren Kontaktlinsenexperten zu wenden, damit auch Sie in den Genuss der Freiheit kommen, die Kontaktlinsen bieten.



Was sind die häufigsten Gerüchte im Zusammenhang mit Kontaktlinsen?

GERÜCHT 1: Kontaktlinsen sind unbequem

Seit der Erfindung der Kontaktlinse sind mittlerweile viele Jahre vergangen. Gerade in den letzten Jahren hat sich die Kontaktlinsentechnologie sehr stark weiterentwickelt. Heutzutage sind Kontaktlinsen extrem weich, dünn und flexibel. Was noch wichtiger ist: Sie bleiben feucht, was zum verbesserten Tragekomfort beiträgt. Material und Design machen es möglich, dass sich die Kontaktlinse an die einzigartige Form



Ihres Auges anpasst. Wenn sie regelmäßig ausgetauscht werden, fühlen sich Kontaktlinsen immer frisch und sauber an und bieten guten Tragekomfort. Kontaktlinsen sind so bequem, dass Sie gar nicht merken werden, dass Sie welche tragen!

GERÜCHT 2: Es ist unangenehm, sich etwas aufs Auge zu setzen

Das ist für jemanden, der noch nie Kontaktlinsen getragen hat, eine vollkommen normale Reaktion. Es ist verständlich, dass man am Anfang etwas zögerlich ist, aber dieses Gefühl legt sich bald. Sobald Ihr Kontaktlinsenanpasser Ihnen gezeigt hat, wie Sie die Kontaktlinsen richtig aufsetzen und abnehmen, werden Sie feststellen, dass es genauso einfach ist, wie Schuhe an- und auszuziehen. Millionen von Kontaktlinsenträgern machen das täglich, also probieren Sie es doch selbst einfach einmal aus!

GERÜCHT 3: Kontaktlinsen führen häufig zu Augeninfektionen

Kontaktlinsen an sich verursachen keine Infektionen. Dafür sind Mikroben auf einer verunreinigten Kontaktlinsenoberfläche verantwortlich. Die häufigste Ursache für derartige Probleme ist mangelhafte Hygiene oder falsche Anwendung von Kontaktlinsen. Wenn Sie die Anweisungen Ihres Kontaktlinsenanpassers genau befolgen, können Sie den praktischen Nutzen der Kontaktlinsen genießen und das Infektionsrisiko minimieren. Es ist auch wichtig, die Kontaktlinsen häufiger auszutauschen. So gibt es weniger Gelegenheit, dass sich Fette und Eiweiße aus dem natürlichen Tränen-

film, von denen sich Keime ernähren, ablagern können. Keime haben kaum eine Überlebenschance, wenn Sie Ihre Kontaktlinsen richtig desinfizieren, säubern und gemäß den Anweisungen Ihres Kontaktlinsenanpassers austauschen. Ebenso wichtig ist es, dass Sie Hände und Kontaktlinsenbehälter sauber halten.

GERÜCHT 4: Kontaktlinsen sind ungesund

Kontaktlinsenmaterialien sind biologisch verträglich¹. Ähnliche Materialien werden auch in anderen Bereichen der Medizin und Pflege verwendet. Sie lassen die richtige Menge Sauerstoff hindurch. Deshalb gehört dank modernen Silikon-Hydrogel-Linsen der Sauerstoffmangel der Augen der Vergangenheit an. Kontaktlinsen sind außerdem so konstruiert, dass sie sich im Sinne des optimalen Tragekomforts an die Form des Auges anpassen. Das bedeutet, dass vom Kontaktlinsenexperten richtig angepasste und vom Träger korrekt gepflegte Kontaktlinsen eine gesunde Seehilfe sind. Kontaktlinsen sind Medizinprodukte. Deshalb ist es wichtig, die Anweisungen des Kontaktlinsenanpassers zu befolgen.

GERÜCHT 5: Kontaktlinsen lassen meine Augen nicht atmen

Für gesunde Augen ist es wichtig, dass eine bestimmte Menge Sauerstoff die Vorderfläche der Augen, die

Hornhaut, erreicht. Dieser Sauerstoff stammt aus der Umgebungsluft und muss daher die Kontaktlinse durchdringen. Der Sauerstoffbedarf ist unterschiedlich und richtet sich danach, ob Sie die Kontaktlinsen nur tagsüber tragen oder auch damit schlafen möchten.

Ihr Kontaktlinsenanpasser wird Ihnen je nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Lebensstil die am besten geeignete Kontaktlinse empfehlen. Wenn Sie die Empfehlung Ihres Kontaktlinsenexperten befolgen, können Sie sicher sein, dass Ihren Augen kein Sauerstoff fehlen wird.

Das Kontaktlinsenmaterial ist zwar für die ausreichende Sauerstoffversorgung der Hornhaut entscheidend, diese ist aber noch von weiteren Faktoren abhängig. Die Kontaktlinsenpflege ist z.B. ein sehr wichtiges Kriterium. Das Reinigen und Desinfizieren der Kontaktlinsen ist wichtig für Ihre Augengesundheit. In Verbindung mit kürzeren Austauschintervallen sorgt die richtige Kontaktlinsenpflege dafür, dass Sie dauerhaft Freude an Ihren Kontaktlinsen haben.



GERÜCHT 6: Meine Kontaktlinse kann hinter dem Auge stecken bleiben

Nein, es ist nicht möglich, dass eine Kontaktlinse hinter Ihrem Auge verloren geht oder stecken bleibt. Die Kontaktlinse bleibt immer auf der Augenvorderfläche bzw. kann höchstens unter das Lid verrutschen. Das Auge verfügt zum Schutz über eine Barriere, die die Vorderfläche des Auges abdeckt und unter dem Ober- und Unterlid umgebogen ist, so dass kein Fremdkörper weiter nach hinten geraten kann.

GERÜCHT 7: Wenn ich mich zu schnell bewege, fallen die Kontaktlinsen heraus



Dank des modernen Kontaktlinsendesigns ist es praktisch unmöglich, dass richtig aufgesetzte weiche Kontaktlinsen herausfallen. Man kann mit Kontaktlinsen alle möglichen Sportarten betreiben. Wie gut die Kontaktlinse auf dem Auge hält, hängt unter anderem von Ihrem

Durchmesser ab. Formstabile oder „harte“ Kontaktlinsen weisen üblicherweise einen geringeren Durchmesser auf und neigen etwas mehr zum Herausfallen. Weiche Kontaktlinsen fallen kaum spontan heraus. Das geschieht nur sehr selten, z.B. beim exzessiven Reiben der Augen.

GERÜCHT 8: Das Reinigen der Kontaktlinsen dauert zu lange

Die Reinigung der Kontaktlinsen ist für Ihre Augen- gesundheit wesentlich. Zum Glück war sie noch nie so einfach wie heute! Die praktischste Art, Kontaktlinsen zu tragen, sind Ein-Tages-Kontaktlinsen. Damit kommen Sie jeden Tag in den Genuss eines frischen, neuen Paares Kontaktlinsen, das Sie einfach am Abend entsorgen können. So müssen Sie sich nie um die Reinigung kümmern.

Allerdings ist auch die Pflege wiederverwendbarer Kontaktlinsen alles andere als kompliziert. Moderne, einfache Mehrzweckpflegemittel machen die Kontaktlinsenpflege einfacher als je zuvor. Die beste Art, Kontaktlinsen zu reinigen und zu desinfizieren ist, sie sauber zu reiben und während man schläft in der Pflege- lösung liegen zu lassen. Befolgen Sie immer die Hinweise auf der Verpackung Ihres Kontaktlinsenpflegemittels!



**GERÜCHT 9:
Ich kann
kein Make-up
tragen, wenn
ich Kontakt-
linsen trage**

Doch! Bitte denken Sie daran, das Make-up aufzutragen, nachdem Sie

die Kontaktlinsen aufgesetzt haben und die Kontaktlinsen abzunehmen, bevor Sie sich abschminken. Wenn Sie Haarspray oder Ähnliches verwenden, sollten Sie die Augen schließen, damit das Spray nicht auf die Kontaktlinsen gerät und diese verklebt. Falls Sie Probleme mit Make-up und Ihren Kontaktlinsen haben, wenden Sie sich an Ihren Kontaktlinsenanpasser.

GERÜCHT 10: Farbige Kontaktlinsen sind Kosmetikartikel – eine Anpassung durch den Kontaktlinsenanpasser ist nicht erforderlich

Farbige Kontaktlinsen sind mit und ohne Korrektion erhältlich. Das bedeutet, dass Sie auch dann farbige Kontaktlinsen tragen können, wenn Sie keine Sehhilfe benötigen. Aber auch farbige Kontaktlinsen mit null Dioptrien sind Medizinprodukte, die von einem Kontaktlinsenanpasser angepasst werden müssen.

Sie bringen den gleichen Pflegeaufwand mit sich wie andere Kontaktlinsen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Kontaktlinsen NIE mit jemandem teilen. Das ist für Ihre Augengesundheit wesentlich.

GERÜCHT 11: Alle Kontaktlinsen sind mehr oder weniger gleich

Das stimmt nicht. Es gibt bei Kontaktlinsen zahlreiche Unterschiede: Sie haben verschiedene Designs und sind aus unterschiedlichen Materialien. Es bestehen auch Unterschiede in Bezug auf die damit erzielte Korrektionswirkung. So gibt es z.B. spezielle Kontaktlinsen für Fehlsichtige mit Hornhautverkrümmung. Darüber hinaus gibt es verschiedene Tragemodalitäten: Kontaktlinsen zum mehrmaligen Tragen, Kontaktlinsen zum über Nacht Tragen² und solche, die man täglich austauscht. Deshalb sollte man ohne Rücksprache mit seinem Kontaktlinsenanpasser nie anfangen, Kontaktlinsen anders als empfohlen zu tragen bzw. den Kontaktlinsentyp zu wechseln. Anderenfalls riskieren Sie Einbußen bei Tragekomfort und Sehsqualität und setzen Ihre Augengesundheit aufs Spiel!

GERÜCHT 12: Je höher der Wassergehalt der Kontaktlinse ist, desto mehr Sauerstoff lässt sie durch

Dabei handelt es sich um ein weitverbreitetes Miss-



verständnis. Die Kontaktlinsen der neuen Generation aus Silikon-Hydrogel-Material lassen viel mehr Sauerstoff hindurch, obwohl ihr Wassergehalt oft niedriger ist als bei traditionellen weichen Hydrogel-Linsen.

GERÜCHT 13: Mit Kontaktlinsen sehe ich schlechter als mit Brille

Oft gilt eher das Gegenteil. Kontaktlinsen sitzen direkt auf der Hornhaut und korrigieren die Fehlsichtigkeit daher direkt auf dem Auge und nicht wie eine Brille in 1–2 cm Entfernung. Kontaktlinsen rutschen nicht von der Nase wie eine Brille, sie sitzen stabil auf der Hornhaut. Deshalb bieten Kontaktlinsen in vielen Fällen eine bessere Sehqualität. Sie ermöglichen ein größeres ungestörtes Blickfeld und ein besseres peripheres Sehen, als dies mit einer Brille der Fall ist. Darüber hinaus können Kontaktlinsen weder beschlagen noch herunterfallen oder bei körperlicher Betätigung zu Bruch gehen. Auch Regen macht ihnen nichts aus. Bei allen Sportarten bieten Kontaktlinsen meist eine höhere Sehqualität als eine Brille.

GERÜCHT 14: Ich kann keine Kontaktlinsen tragen, weil bei mir eine Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) vorliegt

Früher waren Kontaktlinsen für astigmatisch Fehlsichtige nicht in allen Materialien erhältlich. Dank der Innovationen der letzten Jahre hat sich das jedoch geändert. Astigmatismus stellt beim Kontaktlinsentragen kein Hindernis mehr dar. Sie können die Freiheit, die Kontaktlinsen bieten, voll und ganz genießen.

GERÜCHT 15: Ich brauche zusätzlich eine Lesebrille

Wenn der Bedarf nach einer Lesebrille besteht, nennt man das Alterssichtigkeit. Üblicherweise verwenden Menschen ab 45 Jahren eine Lesebrille für den Nahbereich. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Alterssichtigkeit nur mit Hilfe von Kontaktlinsen zu korrigieren. Eine Technik nennt man „Monovision“. Bei der Monovision verwendet der Kontaktlinsen-anpasser für beide Augen unterschiedliche Sehstärken zur Korrektur. Das funktioniert bei jüngeren Alterssichtigen um die 45 sehr gut. Darüber hinaus





stehen alterssichtigen Kontaktlinienträgern spezielle, sogenannte „bifokale“ bzw. „multifokale“ Kontaktlinsen zur Verfügung. Diese Kontaktlinsen verwenden unterschiedliche Berei-

che für die Korrektur im Fern- und Nahbereich. Sie ermöglichen gute Sehqualität bei unterschiedlichen Lichtbedingungen. Die Korrektur der Alterssichtigkeit mittels Kontaktlinsen ist eine Option für Kontaktlinienträger, die alterssichtig werden, aber auch für alterssichtige Brillenträger, die nicht mit zwei Brillen hantieren möchten.

GERÜCHT 16: Ich bin zu jung für Kontaktlinsen

Es gibt keine Altersbeschränkung für das Tragen von Kontaktlinsen. Sowohl Kinder als auch Senioren können sie tragen. Studien belegen, dass Kinder, die eine Sehhilfe benötigen, ab einem Alter von acht Jahren Kontaktlinsen tragen und sich um deren Pflege kümmern können.³ Darüber hinaus sind Kontaktlinsen eine außerordentlich praktische Sehhilfe für Teenager, in deren Tagesablauf Sport oder Freizeitaktivitäten großen Raum einnehmen.

GERÜCHT 17: Ich bin zu alt, um noch mit dem Kontaktlinientragen anzufangen

Dank der zahlreichen unterschiedlichen Kontaktlinsentypen auf dem Markt können Menschen aller Altersklassen profitieren, wenn sie beginnen, Kontaktlinsen zu tragen. Die einzige Einschränkung besteht, wenn Kontraindikationen für das Kontaktlinientragen vorliegen. Diese sind altersunabhängig und üblicherweise auch unabhängig vom verwendeten Kontaktlinsentyp. Viele ältere Menschen genießen es, dank Kontaktlinsen gleichzeitig im Nah- und im Fernbereich gut sehen zu können. Ihr Kontaktlinsenanpasser kann Ihnen sagen, welche Kontaktlinsen für Ihre Augen und Ihren Lebensstil am besten geeignet sind.

GERÜCHT 18: Kontaktlinsen sind teuer

Heutzutage sind Kontaktlinsen günstiger, als man glaubt. Das Kontaktlinientragen kann weniger kosten als Ihre Tageszeitung oder die tägliche Tasse Kaffee. Dank fortschrittlicher Technologien ist eine große Auswahl an Kontaktlinsen erhältlich. Unter Berücksichtigung Ihrer Sehbedürfnisse, Ihres Lebensstils und Ihres Budgets findet der Kontaktlinsenanpasser sicherlich den richtigen Kontaktlinsentyp mit dem geeigneten Austauschintervall für Sie.

Die Gesundheit Ihrer Augen erhalten

Nur wenige Dinge haben so großen Einfluss auf Ihre Lebensqualität wie Ihre Augen. Deshalb sollten Sie sie nie aufs Spiel setzen. Die richtige Pflege, ein häufiger Austausch der Kontaktlinsen und regelmäßige Kontrolltermine beim Kontaktlinsenanpasser sind wesentlich, um die Gesundheit Ihrer Augen zu erhalten.

Um die Augen gesund zu erhalten, ist es besonders wichtig, dass alle Arten von Kontaktlinsen, auch farbige, von einem Kontaktlinsenexperten richtig angepasst



werden. Ihr Kontaktlinsenanpasser stellt sicher, dass Sie die für Ihre Bedürfnisse und Ihren Lebensstil am besten geeigneten Kontaktlinsen bekommen. Um den größten Nutzen aus Ihren Kontaktlinsen zu ziehen, müssen Sie sich um sie kümmern und die Pflegehinweise Ihres Kontaktlinsenanpassers befolgen.

Die Auswahl der richtigen Kontaktlinse

Nicht alle Kontaktlinsen sind gleich. Die Auswahl des richtigen Kontaktlinsentyps für eine bestimmte Person hängt von diversen Faktoren wie Alter, Lebensstil und Fehlsichtigkeit ab. Nur ein Kontaktlinsenanpasser kann Ihnen sagen, welche Kontaktlinse Ihre Bedürfnisse am besten erfüllt. Die heutige Zeit ist für Träger weicher Kontaktlinsen besonders spannend, denn die Auswahl ist so groß wie nie zuvor. Die meisten modernen Kontaktlinsen sind zum häufigen Austausch gedacht und bieten Fehlsichtigen die Möglichkeit, ihre Sehqualität zu optimieren und den Gesundheitszustand ihrer Augen beim Kontaktlinsentragen hervorragend zu erhalten.

Kontaktlinsen können in zwei große Kategorien eingeteilt werden, je nachdem, ob sie über Nacht getragen werden dürfen oder nicht:

Kontaktlinsen zum Tagestragen

Kontaktlinsen zum Tagestragen sollten tagsüber getragen werden und müssen jeden Abend vor dem Schlafengehen abgenommen werden. Sie werden nach einer gewissen Zeit entsorgt und durch ein neues, frisches Paar ersetzt. Denken Sie daran, dass bestimmte Augenerkrankungen seltener auftreten, wenn Sie Ihre

Kontaktlinsen häufiger austauschen. Manche Kontaktlinsen zum Tragen werden täglich entsorgt, andere erst nach einer, zwei oder vier Wochen.



Wenn Sie nicht jeden Tag Kontaktlinsen tragen, Ihre Kontaktlinsen nicht täglich reinigen möchten oder an einer Allergie leiden, könnten Ein-Tages-Kontaktlinsen die beste Lösung für Sie darstellen. Dadurch, dass sie allabendlich entsorgt und am nächsten Morgen durch ein frisches Paar ersetzt werden, kommt es nicht zu Ablagerungen und der Pflegebedarf entfällt. Viele Kontaktlinsenanpasser und -träger empfehlen Ein-Tages-Kontaktlinsen als die gesündeste und praktischste Art, Kontaktlinsen zu tragen.

gerungen und der Pflegebedarf entfällt. Viele Kontaktlinsenanpasser und -träger empfehlen Ein-Tages-Kontaktlinsen als die gesündeste und praktischste Art, Kontaktlinsen zu tragen.

Kontaktlinsen zum verlängerten Tragen

Kontaktlinsen zum verlängerten Tragen werden bis zum Ende des vom Kontaktlinsenanpasser empfohle-

nen Austauschintervalls auch über Nacht getragen. Manche Kontaktlinsen zum verlängerten Tragen werden nach dem Abnehmen entsorgt, andere werden gereinigt, desinfiziert und wiederverwendet, bis sie schließlich ersetzt werden. Beachten Sie immer die Hinweise Ihres Kontaktlinsenanpassers.

Wussten Sie schon, dass das Teilen von Kontaktlinsen mit anderen ein großes Risiko für die Sicherheit und Gesundheit Ihrer Augen darstellt? Kontaktlinsen sind genau an die Augen einer Person angepasst und sollten NIE mit jemand anderem geteilt werden.



Kontaktlinsen richtig tragen und die Augen schützen

Beim Austausch von Kontaktlinsen geht es um mehr als um das gute Gefühl, frische, neue Kontaktlinsen zu tragen. Es ist auch sehr wichtig für Ihre Augengesundheit.

Auch wenn Ihre Sehqualität und der Tragekomfort noch gut sind, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihre Kon-



taktlinsen, das Pflege-
mittel und den Kontakt-
linsenbehälter austau-
schen, wenn Ihr Kontakt-
linsenanpasser es emp-
fiehlt. Wenn Sie diese
einfachen Regeln befol-
gen, wird das Risiko
für Komplikationen mi-
nimiert. Sie sollten das

von Ihrem Kontaktlinsenanpasser empfohlene Aus-
tauschintervall immer einhalten, um die beste Lei-
stung Ihrer Kontaktlinsen zu erhalten.

Je häufiger Sie Ihre Kontaktlinsen durch ein neues, fri-
sches Paar ersetzen, desto gesünder und komfortab-
ler ist das Kontaktlinsentragen. Vermerken Sie sich
den Austauschtermin im Kalender oder programmie-
ren Sie Ihren elektronischen Kalender so, dass er Sie
daran erinnert. Zusätzlich können Sie eine Erinnerung
gut sichtbar in der Nähe der Stelle anbringen, wo Sie
üblicherweise Ihre Kontaktlinsen aufsetzen und ab-
nehmen. Kleben Sie z. B. eine Notiz neben Ihren Zahn-
bürstenhalter oder an den Spiegel, damit Sie wissen,
wann es Zeit für ein neues Paar ist. Fangen Sie im
Zweifelsfall immer mit einem neuen Paar Kontakt-
linsen an.

Kontaktlinsen sind Medizinprodukte und sollten dem-
entsprechend behandelt werden. Wie bei anderen
medizinischen Geräten erhöht die Nichtbefolgung
der Bedienungshinweise das kontaktlinsenbedingte
Krankheitsrisiko.

Kontaktlinsen zum Tagestragen sollten nie ohne Zu-
stimmung des Kontaktlinsenanpassers über Nacht
getragen werden, da sie die Sauerstoffversorgung
Ihrer Augen beeinträchtigen und so den Schutz vor
Infektionen verringern könnten.

Befolgen Sie immer die Austauschempfehlungen Ihres
Kontaktlinsenanpassers. Zu langes Tragen von Kon-
taktlinsen ohne Austausch kann zu einer Ansammlung
natürlicher Ablagerungen führen und diese können
wiederum zu einer Reizung und/oder einer Beein-
trächtigung der Sehqualität beitragen, d.h. Ihre Au-
gengesundheit gefährden.

Noch eine Anmerkung zum Thema Gesundheit: Kon-
taktlinsen der Marke ACUVUE® bieten zusätzlichen
Schutz durch UV-Blocker der Klasse I oder II.* Ihr
Kontaktlinsenanpasser kann Sie hierüber genauer in-
formieren und Ihnen allgemeine Ratschläge dazu er-
teilen, wie Sie Ihre Augen vor schädlichen Sonnen-
strahlen schützen können.

Kontaktlinsenpflege ist Augenpflege



Ihr Kontaktlinsentrag- und -austauschsche- ma ist wesentlich für die Gesundheit Ihrer Augen. Ein weiterer Bereich, in dem es wichtig ist, die Anweisungen Ihres Kon- taktlinsenanpassers zu befolgen, ist die richtige Kontaktlinsenpflege:

- Der erste Schritt vor dem Umgang mit den Kontakt- linsen, sei es beim Aufsetzen, Abnehmen oder Rei- nigen, ist immer das Händewaschen. Anderenfalls kann alles, was sich auf den Händen befindet, z. B. Bakterien und andere Mikroorganismen, auf die Kon- taktlinsen übertragen werden.
- Nicht parfümierte, antibakterielle Flüssigseife aus dem Spender ist Seife in fester Form vorzuziehen, weil letztere leichter verunreinigt wird.
- Die Seife muss immer gründlich und vollständig von den Händen abgespült werden, bevor man die Kon- taktlinsen berührt, um eine Verunreinigung zu ver- hindern.
- Die Hände sollten immer mit einem fusselfreien Handtuch abgetrocknet werden, damit keine Fussel auf die Kontaktlinsen geraten.

- Bereits getragene Kontaktlinsen müssen immer ge- reinigt und desinfiziert werden, bevor sie wieder auf- gesetzt werden. Sonst können sich Ablagerungen von Substanzen, die von Natur aus in der Tränenflüs- sigkeit enthalten sind (z. B. Eiweiße und Fette) und Probleme verursachen könnten, auf den Kontaktlin- sen ansammeln.

Kontaktlinsenpflegemittel

Wussten Sie, dass nicht alle Pflegemittel für alle Kon- taktlinsen geeignet sind?

Kontaktlinsenpflegemittel sind genau so unterschied- lich wie Kontaktlinsen. Mehrzweckpflegemittel sind eine praktische Lösung, weil man mit derselben Flüs- sigkeit die Kontaktlinsen reinigen, desinfizieren und abspülen kann. Mehrzweckpflegemittel können für die meisten weichen Kontaktlinsen verwendet werden. Es kann jedoch, je nach In- haltsstoffen und Kom- patibilität des Pflege- mittels und des Kontakt- linsenmaterials, Ausnah-



men geben. Fragen Sie immer Ihren Kontaktlinsen-anpasser und verwenden Sie nur das von ihm empfohlene Pflegemittel. Darüber hinaus sollten Sie die Anweisungen auf dem Etikett befolgen.

Hier noch einige Tipps:

- Berühren Sie nie den offenen Ausguss der Pflegemittelflasche; Sie könnten das Mittel verunreinigen.
- Verschließen Sie die Flasche unmittelbar nach dem Gebrauch wieder.
- Fragen Sie immer Ihren Kontaktlinsen-anpasser, bevor Sie auf ein anderes Pflegemittel umsteigen.
- Achten Sie auf das Verfallsdatum – verwenden Sie kein abgelaufenes Pflegemittel.

Kontaktlinsenreinigung

Wussten Sie schon, dass durch richtiges Reinigen und Abspülen der Kontaktlinsen über 90 Prozent der darauf befindlichen Bakterien beseitigt werden können? Der beste Zeitpunkt zum Reinigen und Desinfizieren weicher Kontaktlinsen, die wiederverwendet werden sollen, ist unmittelbar nach dem Abnehmen. Das erfolgt üblicherweise, indem man die Kontaktlinse in die saubere, trockene Handfläche legt, einige Tropfen Pflegemittel daraufträufelt und sie mit dem kleinen Finger sanft auf der Vorder- und Rückfläche der Kontaktlinse verreibt.

Spülen Sie das Pflegemittel anschließend gründlich ab und legen Sie die Kontaktlinse in den Kontaktlinsenbehälter. Füllen Sie alle Kammern des Behälters mit Pflegemittel, schließen



Sie den Deckel und lassen Sie die Kontaktlinsen darin ruhen, bis Sie sie wieder verwenden möchten. Wenn Sie Ihre Kontaktlinsen nicht täglich verwenden, tauschen Sie das Mittel, in dem sie gelagert sind, gemäß den Anweisungen aus. Benutztes Pflegemittel darf nicht wiederverwendet werden.

Lesen und befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung des Pflegemittels genau.

Die Hygiene des Kontaktlinsenbehälters ist einer der am häufigsten vernachlässigten Bereiche der Kontaktlinsenpflege. Beim Aufsetzen der Kontaktlinsen muss das alte Pflegemittel täglich vollständig entleert, der Kontaktlinsenbehälter mit frischer Desinfektionslösung ausgespült und anschließend luftgetrocknet werden. Ein trockener Behälter ist notwendig, weil sich Mikroben in einer trockenen Umgebung nicht vermehren können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren

Kontaktlinsenbehälter nicht in einer feuchten Umgebung trocknen lassen (also eher im Schlaf- als im Badezimmer). Drehen Sie den Behälter zum Trocknen um, weil so das Kontaminationsrisiko geringer ist.⁴ Darüber hinaus sollte der Kontaktlinsenbehälter regelmäßig, am besten monatlich ausgetauscht werden.

Ihr Kontaktlinsenanpasser kann Sie über die Bedeutung des richtigen Reinigungsvorgangs näher informieren. Wenn Sie seinen Empfehlungen Folge leisten, werden Sie die praktischen Vorteile, die Freiheit und die gesunde Anwendung Ihrer Kontaktlinsen lange genießen.

Regelmäßige Termine bei Ihrem Kontaktlinsenexperten sind für Ihre Augengesundheit sowie für Ihren Allgemeinzustand wichtig

Besuchen Sie Ihren Kontaktlinsenanpasser

Der regelmäßige Besuch bei Ihrem Augenarzt, mindestens einmal im Jahr, ist die wichtigste Möglichkeit, Augenprobleme festzustellen und eine gute Sehqualität bzw. gesunde Augen zu erhalten. Bedenken Sie, dass einige Komplikationen lange unbemerkt bleiben können, bevor Symptome auftreten. Im Rahmen einer Nachkontrolle kann Ihr Kontaktlinsenanpasser diese

Zeichen feststellen, bevor Ihre Augen bzw. Ihre Gesundheit im Allgemeinen unwiederbringlichen Schaden erleiden.

Geben Sie Ihr Wissen weiter!

Wenn Sie beim Durchlesen dieser Broschüre etwas Neues erfahren haben, könnte ein Familienmitglied oder Freund sicher auch davon profitieren, also geben Sie diese Informationen doch einfach an die Personen weiter, die Ihnen nahestehen.

Es ist die Mühe wert!

* Kontaktlinsen, die die UV-Strahlung absorbieren, sind kein Ersatz für Sonnenbrillen mit UV-Blocker, weil sie das Auge und dessen Umgebung nicht vollständig abdecken.

Literaturnachweise

- 1 Biologisch verträglich: mit dem Leben vereinbar; ungiftig und ohne nachteilige Wirkung auf biologische Funktionen (nach der englischen Definition in Dorland's Medical Dictionary for Health Consumers, © 2007 by Saunders, an imprint of Elsevier, Inc.).
- 2 Verlängertes Tragen: Kontaktlinsentragen über Nacht.
- 3 Walline J, Gaume A, Jones L et al. Benefits of Contact Lens Wear for Children and Teens. *Eye and Contact Lens* 2007; 33(6): 317–321.
- 4 Wu, Yvonne T.; Zhu, Hua; Willcox, Mark; Stapleton, Fiona. Impact of Air-Drying Lens Cases in Various Locations and Positions; *Optometry & Vision Science* July 2010; 87(7): 465–468.

ACUVUE®

KONTAKTLINSEN

SEE WHAT COULD BE™



Für weitere Informationen zu Kontaktlinsen der Marke ACUVUE® besuchen Sie bitte die Webseiten www.acuvue.de, www.acuvue.at, www.acuvue.ch

Kontaktlinsen sind Medizinprodukte. Um festzustellen, ob Sie als Kontaktlinsenträger geeignet sind, ist eine Augenuntersuchung erforderlich.

Fragen Sie immer Ihren Kontaktlinsenanpasser, bevor Sie beginnen, Kontaktlinsen zu tragen bzw. wenn Sie Fragen zum Tragen von Kontaktlinsen oder damit verbundenen Risiken haben. Bitte lesen Sie die (bei Ihrem Kontaktlinsenanpasser erhältliche) Kunden-/Patienteninformation ausführlich durch und halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Kontaktlinsenanpassers.

EYE HEALTH ADVISOR™, ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM,
ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®,
ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM,
ACUVUE® OASYS® with HYDRACLEAR® Plus,
1-DAY ACUVUE® MOIST® for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® MOIST®,
1-DAY ACUVUE® TruEye™ und SEE WHAT COULD BE™
sind eingetragene Marken von Johnson & Johnson Vision Care.

Johnson & Johnson Vision Care ist ein Geschäftsbereich der
Johnson & Johnson Medical GmbH, Oststraße 1, D-22844 Norderstedt.

© Johnson & Johnson Vision Care 2011

EHA-01