

Was Sie über Kontaktlinsen wissen müssen

Solange es Menschen gibt, existiert auch der Wunsch nach Schönheit. Praktisch jeder möchte als attraktiv wahrgenommen werden. Wer zum ersten Mal eine Brille bekommt, befürchtet aber oft, dass eine Brille das Aussehen unvorteilhaft verändern könnte. Die Kontaktlinsen gelten als ästhetischere Alternative. Für die kleinen Kunststofflinsen sprechen aber zum Teil auch sehr handfeste gesundheitliche Vorteile.

Typen von Kontaktlinsen

Einfach ausgedrückt ist eine Kontaktlinse nichts anderes als eine kleine Scheibe, die direkt auf dem Auge aufliegt und die Fehlsichtigkeit korrigiert. Im Detail gibt es aber mehrere verschiedene Typen von Kontaktlinsen.

Grundsätzlich können Kontaktlinsen nach ihrem Härtegrad und ihrer Tragedauer unterschieden werden. Am bekanntesten ist der Unterschied zwischen weichen Linsen und formstabilen (harten) Linsen, die sich, wie der Name sagt, in ihrem Härtegrad unterscheiden.

Ebenso gibt es Unterschiede bei der Tragedauer. Die gängigsten sind Tageslinsen, 2-Wochen-Linsen, Monatslinsen und Jahreslinsen. Üblich ist bei harten Linsen eine Tragedauer von 1-2 Jahren, weiche Kontaktlinsen werden als Tageslinsen oder Monatslinsen angeboten.

Pflege und Hygiene

Für Kontaktlinsenträger ist die richtige Pflege enorm wichtig, um dem Auge nicht durch Keime, Ablagerungen oder physische Schäden an der Linse zu schaden. Je älter eine Linse ist, desto mehr Ablagerungen können sich bilden. Wichtig ist daher auch die mechanische Reinigung der Linse mit einem zum Material passenden Reinigungsmittel.

Vier Schritte für die tägliche Reinigung:

1. Die Linse mit einem passenden Reinigungsmittel abspülen.
2. Durch sanfte Kreisbewegungen mit dem sauberen Finger die Linse mechanisch reinigen.
3. Noch einmal mit Reinigungsmittel abspülen.
4. Die Linse in einen dafür vorgesehenen Behälter mit Aufbewahrungslösung geben und bis zur nächsten Nutzung lagern.

Achtung! Kontaktlinsen nicht zum Befeuchten in den Mund nehmen. Der Speichel sollte nicht zwischen Linse und Hornhaut kommen.

Die Vorteile

Immer noch sehen viele Nutzer den größten Vorteil von Kontaktlinsen im unsichtbaren Sehbehelf, denn anders als eine Brille sind diese nicht sofort für das Gegenüber sichtbar. So entscheiden sie sich aus ästhetischen Gründen gegen eine Brille - obwohl die große Bandbreite von leistbaren Brillen unterschiedlichster Stile mit und ohne Rand heute in modischer Hinsicht sehr viele Möglichkeiten eröffnet.

Aus medizinischer Sicht interessanter ist das Argument, dass mit Kontaktlinsen in vielen Fällen eine bessere Korrektur der Fehlsichtigkeit möglich ist. Zum Beispiel kann eine starke Hornhautverkrümmung mit einer direkt aufliegenden Linse genauer korrigiert werden als mit einer Brille.

Aus demselben Grund – durch das Aufliegen auf der Hornhaut – ermöglichen Kontaktlinsen eine realistischere Größendarstellung, da sie den Bildausschnitt nicht so stark verkleinern und vergrößern wie eine Brille.

Besonders für Sportler kann entscheidend sein, dass das Blickfeld nicht durch eine Fassung eingeschränkt wird und die Sehschärfe rundum ohne Einschränkungen gegeben ist.

Wer einen sehr aktiven Lebensstil hat, bevorzugt Kontaktlinsen oft, weil diese nicht so leicht herunterfallen und beschädigt werden können. Zudem beschlagen sie nicht.

Die Nachteile

Kontaktlinsen können nicht so einfach aufgesetzt werden wie eine Brille. Es erfordert etwas Übung, bis sie einfach ohne Probleme eingesetzt werden können. Außerdem werden sie gerade zu Beginn oftmals als Fremdkörper empfunden. Harte Linsen bedürfen nicht selten einer Gewöhnungszeit von mehreren Wochen.

Weiters ist das Risiko einer Augeninfektion bei Kontaktlinsen größer als bei einer Brille. Die richtige Pflege und Hygienemaßnahmen müssen zwingend eingehalten werden – daher ist auch der tägliche Pflegeaufwand nicht zu unterschätzen. Dabei sind auch die Kosten für Pflegemittel ein Faktor.

Ein weiterer Nachteil ist die Tatsache, dass Kontaktlinsen trockene Augen verursachen oder verstärken können. Dieser Nachteil betrifft insbesondere weiche Kontaktlinsen, da diese direkt auf der Hornhaut sitzen, im Gegensatz zu harten Linsen, welche auf der Hornhaut schwimmen.

Fazit

Wer ein sehr aktives Leben führt oder sich aus ästhetischen Gründen nicht mit einer Brille anfreunden möchte, für den eignen sich Kontaktlinsen bestens. Um das Auge aber dauerhaft gesund zu halten, sind eine gründliche Pflege, Hygiene und die Einhaltung der Tragedauer Voraussetzung. Für manche Situationen – etwa in staubiger Luft oder wenn schnell ein Sehbehelf benötigt wird – ist es dennoch von Vorteil, auch eine Brille griffbereit zu haben.