

Achtung: Augenschäden!

## Zehn gefährliche Kontaktlinsen-Irrtümer im Check.



Montag, 01.09.2014, 12:55 · von FOCUS-Online-Autorin Annika Mengersen

Kontaktlinsen sind beliebt, weil sie diskret für eine gute Sicht sorgen. Doch bei ihrer Pflege und Handhabung ist absolute Sorgfalt geboten – sonst drohen gefährliche Augeninfektionen. FOCUS Online ist zehn gängigen Irrtümern über Kontaktlinsen auf den Grund gegangen.

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan: Rund 70 Prozent aller Sinneszellen befinden sich in ihrer Netzhaut. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass wir den Großteil aller Informationen über die Augen aufnehmen, nämlich rund 85 Prozent. Die restlichen 15 Prozent verteilen sich auf Hören, Schmecken, Riechen und Tasten. Wenn wir etwas „hüten wie unseren Augapfel“, dann ist es besonders wertvoll.

Doch längst nicht jedes Auge projiziert scharfe Bilder auf die Netzhaut: Nach einer Erhebung des Demoskopie-Instituts Allensbach tragen rund 63 Prozent aller Deutschen ab 16 Jahren eine Brille. In der Altersklasse der über 60-Jährigen sind es sogar 93 Prozent.

### Die unauffälligen Kontaktlinsen

Ein Gestell auf der Nase ist allerdings nicht jedermanns Sache: Rund fünf Prozent der Fehlsichtigen über 16 greifen deshalb regelmäßig auf Kontaktlinsen zurück – das sind etwa 3,7 Millionen. Tendenz: Steigend, denn die kleinen Haftschalen aus Kunststoff sind heute in der Lage, beinahe jedes Sehproblem auszugleichen. Ihre großen Vorteile im Vergleich zur Brille: Sie stören nicht, sind so gut wie unsichtbar für die Umwelt und schaffen eine perfekte Rundumsicht.

Es gibt viele verschiedene Modelle und Typen von Kontaktlinsen. Die wichtigste Unterscheidung ist die zwischen weichen und formstabilen Kontaktlinsen – umgangssprachlich werden letztere aufgrund ihres weniger elastischen Materials auch als „harte“ Linsen bezeichnet. Weiche Linsen haben einen größeren Durchmesser und schmiegen sich an die Hornhaut an. Gerade deshalb empfinden Einsteiger sie als angenehmer als die kleineren formstabilen Linsen. Denn die „Harten“ erfordern eine längere Eingewöhnungszeit, weil das Auge sie zunächst als Fremdkörper wahrnimmt. Auf Dauer sind formstabile Linsen aber nachweislich gesünder fürs Auge.

Egal, für welche Art man sich entscheidet: Kontaktlinsen sind Medizinprodukte, die eine äußerst penible Pflege und Handhabung nötig machen, damit die Augen nicht leiden. FOCUS Online hat die zehn häufigsten Irrtümer rund ums Thema Kontaktlinsen unter die Lupe genommen.

## **Irrtum 1: Tragen, so lange sie nicht stören**

**„Kontaktlinsen kann man so lange am Stück in den Augen lassen, wie sie nicht stören.“**

Die maximale Tragezeit ist vom Material der Kontaktlinse und der Beschaffenheit des Auges abhängig. Dazu kommen äußere Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, Raumtemperatur und Tätigkeit des Trägers. „Jede Kontaktlinse behindert den Stoffwechsel des Auges, weil sie eine Barriere für Nährstoffe und Zellausscheidungen darstellt, die über den Tränenfilm zum und weg vom Auge transportiert werden müssen“, erklärt Gerald Böhme, Facharzt für Augenheilkunde in Backnang und ehemaliger Leiter des Ressorts für Kontaktlinsen des Berufsverbands der Augenärzte.

„Wie gut die Hornhaut von außen versorgt werden kann, hängt vor allem von der Größe der Kontaktlinse ab. Weiche Linsen sind sehr groß und behindern den Stoffwechsel damit viel stärker als die kleineren formstabilen Linsen.“ Deshalb sollten alle Linsenträger ihren Augen ausreichend Erholung gönnen, also öfter mal Brille tragen, und ihre Augen regelmäßig vom Facharzt untersuchen lassen, der auch die maximale Tragedauer festlegt. Sie ist unter anderem davon abhängig, wie die innere Auskleidung der Hornhaut, das Endothel, beschaffen ist.

### **Entscheidend ist die Sauerstoffdurchlässigkeit**

Ein zweiter wichtiger Punkt ist die Sauerstoffdurchlässigkeit des Linsenmaterials: Sauerstoff ist für das Überleben der Zelle im Auge unerlässlich. „Im Auge eines Linsenträgers muss der Sauerstoff erst durch das Kontaktlinsenmaterial und dann noch durch die Tränenflüssigkeit durch, um zu den Zellen zu gelangen“, sagt Böhme.

Grundsätzlich ist es problematisch, weiche Linsen sehr lang am Stück im Auge zu lassen: Unter ihnen sammeln sich nachweislich mehr Säuren, was auf Dauer zu einwachsenden Blutgefäßen und anderen Schäden führen kann. Besonders, wer weiche Kontaktlinsen trägt, sollte seinen Augen häufige Brillenpausen gönnen. Bei übermäßigem Tragen drohen sonst eingewachsene Gefäße und rote Äderchen im Auge, Infektionen oder gar eine Trübung der Hornhaut. Je minderwertiger die Linse, desto größer ist die Gefahr. „97 Prozent aller mitgeteilten Schäden durch Kontaktlinsen traten bei Weichlinsenträgern auf“, weiß der Experte aus einer großen deutschen Studie.

„Billiglinsen“ aus Internet oder Drogerie sollten deshalb maximal acht Stunden am Tag getragen werden. Hat der Augenarzt die weichen Linsen individuell angepasst und sind sie aus einem sehr sauerstoffdurchlässigen Material hergestellt, legt der Augenarzt gegebenenfalls eine längere Tragedauer fest. Formstabile Linsen hingegen kann man auch mal 18 Stunden am Stück im Auge lassen.

## **Irrtum 2: Mit Leitungswasser reinigen**

**„Zur Not kann ich meine Kontaktlinsen auch mal mit Leitungswasser reinigen. Und in Speichel legen – denn der hat eine ähnliche Zusammensetzung wie Tränenflüssigkeit.“**

Leitungswasser ist in Deutschland zwar sehr sauber, aber keinesfalls steril. Es enthält zahlreiche Keime, die sich in der Kontaktlinse einlagern und im Auge ernsthafte Infektionen verursachen können. Auch Kalk und Chlor können sich an der Linse festsetzen. Ein spezielles Pflegemittel ist deshalb immer und überall Pflicht.

Der Augenarzt empfiehlt für weiche Linsen eine Desinfektion mit Wasserstoffperoxid, weil sich dieses zu Wasser neutralisieren lässt: „Die Linsen erst mit einem speziellen Reinigungsmittel säubern, dann mit Kochsalzlösung abspülen und anschließend in Wasserstoffperoxid legen. Je nach System enthält der Linsenbehälter eine neutralisierende Substanz oder die Neutralisierung muss durch Zugabe einer Tablette in die Wege geleitet werden“, rät Gerald Böhme. Der Kontaktlinsenbehälter sollte alle vier Wochen ausgetauscht und zwischendurch regelmäßig mit Pflegemittel desinfiziert werden.

### **Immer sterile Kochsalzlösung nutzen**

Gut zu wissen: Auch harte Linsen sollte der Träger entgegen der landläufigen Meinung – und Empfehlung einiger Verkäufer – niemals unter das Wasser halten, sondern nur mit steriler Kochsalzlösung abspülen.

Beim Speichel wird es erst recht unappetitlich: Er besitzt zwar in etwa den gleichen Mineralgehalt wie unsere Tränenflüssigkeit, aber auch eine Vielzahl von Keimen, was Infektionen sehr wahrscheinlich macht.

„Speichel desinfiziert überhaupt nicht, sondern hat eine sehr hohe Keimzahl und enthält zum Teil sogar Pilze. Deshalb ist der Kontakt mit Kontaktlinsen absolut tabu“, stellt Böhme klar.

## **Irrtum 3: Länger als empfohlen tragen**

**„Tageslinsen sind nur Geldmacherei – man kann sie auch reinigen und viel länger als empfohlen tragen.“**

So verlockend es auch klingen mag: Die Geschichte von der Tageslinse, die sich ohne gesundheitliche Abstriche über einen langen Zeitraum hinweg immer wieder reinigen und tragen lässt, ist ein Märchen:

„Tageslinsen werden in Massenproduktion gefertigt, haben eine nicht so hochwertige Oberflächenbeschaffenheit und manchmal sogar scharfe Kanten. Eine hochwertige, teurere Linse hat eine gerundete Kante und gleitet viel besser auf dem Tränenfilm als eine einfache Tageslinse“, erklärt Augenarzt Gerald Böhme.

Schon aus Kostengründen sei es nicht möglich, die vielfache Menge an Kontaktlinsen für den gleichen Preis wie eine 14-Tages-, Monats- oder Halbjahreslinse zu fertigen. Spätestens nach zwei Tagen würden sich Tageslinsen verändern. „Egal, ob Tages-, Zwei-Wochen- oder Monatslinse: Ich empfehle allen meinen Patienten, sich strikt an die Herstellerangaben zu halten und die Linse auszutauschen, wenn die

Höchststragedauer abgelaufen ist“, warnt der Experte. Andernfalls seien Augeninfektionen und Schäden an der Hornhaut zu befürchten.

## **Irrtum 4: Wasserhaltige Linsen für trockene Augen**

**„Kontaktlinsen mit einem hohen Wassergehalt eignen sich besonders für Menschen mit trockenen Augen.“**

Wer kennt das nicht: Die Augen brennen, jucken und schmerzen – Augentrockenheit ist zu einer echten Volkskrankheit geworden. „Besonders Weichlinsenträger sind davon betroffen“, sagt Augenarzt Gerald Böhme.

Was liegt da näher, als auf Kontaktlinsen mit hohem Wassergehalt zurückzugreifen? „eine sehr wasserhaltige Linse lindert nur die Beschwerden einiger weniger Patienten“, sagt der Augenarzt. Oft würde dies auch das Gegenteil erreichen, weil sie dem Auge zusätzlich Feuchtigkeit entzögen, um verlorene Flüssigkeit im Material zu kompensieren. Sinnvoller seien da Linsen mit eingearbeiteter Hyaluronsäure – einem Stoff, der auch in der Tränenflüssigkeit vorkommt. Solche Linsen müssten die Träger aber regelmäßig austauschen, weil sich das Hyaluronat sonst herauswasche.

### **Harte Linsen für trockene Augen**

Wichtig: Trockenheitsgefühle sind immer ein Zeichen für empfindliche Augen – da ist der Besuch beim Facharzt unerlässlich. Böhme verschreibt Patienten mit Augentrockenheit meist formstabile Linsen: „Sie haben nur rund 0,3 Prozent Wassergehalt und nehmen keine Flüssigkeit auf, weshalb man sie gut und dauerhaft mit Augentropfen kombinieren kann.“ Ergänzend können hier z. B. Tropfen mit Hyaluronsäure gegen das Trockenheitsgefühl helfen, weil ein Molekül Hyaluronat bis zu 1000 Moleküle Wasser an sich binden kann.

Weichlinsenträger sollten vorsichtig sein, wenn sie Augentropfen anwenden: Enthalten sie Konservierungsstoffe, können die Linsen deren schädliche Wirkung potenzieren. Grundsätzlich gilt für Menschen mit empfindlichen und trockenen Augen: möglichst häufig Brille tragen.

## **Irrtum 5: UV-Schutz-Kontaktlinsen ersetzen Sonnenbrillen**

**„Kontaktlinsen mit UV-Schutz machen eine Sonnenbrille unnötig.“**

Manche Hersteller weicher Kontaktlinsen werben mit einem speziellen UV-Schutz – hergestellt durch einen Zusatzstoff im verwendeten Material. „Das schadet nicht, nützt aber wenig“, urteilt Augenarzt Gerald Böhme. „Der Kunststoff in jeder Kontaktlinse absorbiert automatisch einen Teil der UV-Strahlung – allerdings schützt

das nur den Teil des Auges, auf dem die Linse schwimmt.“

### **UV-Licht kann langfristig schaden**

Zudem könne nicht nur das UV-Licht, sondern auch das Blaulicht dem Auge langfristig Schaden zufügen. Blaulicht steht seit längerem im Verdacht, zu einer Degeneration der Makula zu führen – dem gelben Fleck in der Mitte der Netzhaut, wo die Dichte der Seh- und Nervenzellen am höchsten ist. Vor Blaulicht schützen Kontaktlinsen ebenfalls nicht ausreichend.

Das konsequente Tragen einer gut sitzenden, möglichst großflächigen Sonnenbrille, die auch vor dem seitlichen Lichteinfall schützt, ist deshalb trotzdem Pflicht. Damit wird auch die empfindliche Bindehaut des Auges vor Strahlenschäden geschützt.

## **Irrtum 6: Kontaktlinsen über Nacht tragen**

**„Moderne Kontaktlinsen können auch nachts im Auge bleiben.“**

Ein Nickerchen hat wohl jeder Kontaktlinsenträger schon einmal mit Linsen in den Augen gemacht – und musste anschließend feststellen, dass diese sich unangenehm auf dem Auge festgesaugt hatten. Heute gibt es sogar Hersteller, die damit werben, dass man ihre (weichen) Linsen bedenkenlos über Nacht im Auge lassen kann. Diese bestehen meist aus dem sehr sauerstoffdurchlässigen Material Silikon-Hydrogel.

Augenarzt Gerald Böhme rät jedoch zur Vorsicht: „Wenn ich mein Auge schließe, versorgt nur das Blut in den Augenlidern die Hornhaut. Morgens ist die Hornhaut deshalb etwas aufgequollen. Setzt man nachts eine Linse ein, ist diese Quellung deutlich stärker und kann das Auge schädigen.“ Auf Herstellerempfehlungen alleine würde er sich nicht verlassen.

### **Nächtliches Tragen verringert die Pflegemöglichkeiten**

Weiteres Problem: Wer seine Kontaktlinsen Tag und Nacht trägt, kann sie nicht ausreichend pflegen: So hat man unter Umständen ständig einen Biofilm auf der Linse, der Infektionen begünstigen kann.

Ein Spezialfall des nächtlichen Tragens von Kontaktlinsen ist die so genannte „Orthokeratologie“: Dabei drückt eine absichtlich falsch angepasste Linse die Hornhaut im Auge nachts ein, damit tagsüber ohne Sehhilfe eine optimale Sicht erreicht wird. Das Auge regeneriert sich anschließend so langsam, dass der Effekt einige Stunden anhält, bevor zum Schlafen wieder die Speziallinse eingesetzt wird. Menschen mit Berufen, in denen es viel staubt und Kontaktlinsen tabu sind, können davon profitieren.

Der Augenarzt sieht das Verfahren allerdings kritisch: „Druck auf die Hornhaut sollte immer vermieden werden. Außerdem ist es in den meisten Fällen wesentlich preiswerter, tagsüber eine formstabile Linse zu tragen.“ Das größte Problem an der Orthokeratologie sei aber, dass auch die nächtlichen Speziallinsen im Fall einer Augenentzündung oder fieberhaften Erkrankung nicht getragen werden dürften, sich das Auge

jedoch nur langsam zurückforme. „Eine Brille hilft dann nicht, weil die Sehstärke sich kontinuierlich ändert – die Betroffenen sind unter Umständen mehrere Tage arbeitsunfähig und nicht fahrtüchtig“, warnt der Augenarzt.

## **Irrtum 7: Brille anpassen ist passé**

**„Wenn ich Kontaktlinsen habe, brauche ich mir keine Brille anpassen zu lassen.“**

Besonders Frauen fühlen sich mit Brille oft unattraktiv und versuchen es um jeden Preis zu vermeiden, sie außerhalb der eigenen vier Wände zu tragen. Doch wer trotz einer Augeninfektion, durch Allergien gereizten Augen, einer starken Erkältung oder eines fieberhaften Infekts Kontaktlinsen trägt, gefährdet sein Augenlicht: „Egal, ob harte oder weiche Linsen: Sofort raus damit“, rät Facharzt Gerald Böhme. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, immer eine perfekt auskorrigierte Brille zu besitzen, mit der man sich auch am Arbeitsplatz wohlfühlt.

Zudem sollte jeder Kontaktlinsenträger seinen Augen möglichst jeden Tag abends eine Stunde Erholung gönnen. „Sie sollten sich niemals von Kontaktlinsen abhängig machen“, findet Böhme.

Heute gibt es schon für kleines Geld sehr moderne und schicke Brillen. Auch Fehlsichtige mit hoher Dioptrienzahl können sich mit Aufpreis extradünne Gläser ins Gestell setzen lassen, mit denen der „Brillenschlangen-Effekt“ wegfällt.

## **Irrtum 8: Kontaktlinse steckt hinter dem Auge**

**„Kontaktlinsen können hinters Auge rutschen, so dass man sie nicht mehr herausbekommt.“**

Diese Sorge ist unbegründet, denn der Augapfel ist mit dem Augenlid verwachsen bzw. wird durch Muskelgewebe und Sehnen abgeschlossen, so dass nichts dahinter verschwinden kann. Nur dank der Lidfalte ist der Augapfel bewegungsfähig.

Allerdings kann es passieren, dass eine formstabile Kontaktlinse – z.B. beim Augenreiben – unter dem Lid verschwindet. In diesem Fall empfiehlt Augenarzt Gerald Böhme: „Ziehen Sie das Oberlid mit einer Hand hoch blicken Sie abwärts und versuchen Sie, die Linse mit der anderen Hand zu fassen zu kriegen. Sie können auch probieren, die Linse vorsichtig durchs Oberlid hindurch wieder in den sichtbaren Bereich zu schieben.“ Oberstes Gebot: Ruhig bleiben! Steckt eine Kontaktlinse schon längere Zeit unter dem Augenlid fest, kann es sein, dass sie sich festsaugt und partout nicht mehr herauszubekommen ist.

## **Im Notfall immer zum Arzt**

In diesem Fall sollte man einen Augenarzt aufsuchen, der sie dann – gegebenenfalls unter örtlicher Betäubung – entfernt. „So etwas kommt aber nur sehr selten vor. Ein guter Kontaktlinsenanpasser informiert schon bei der Anpassung darüber, was im Zweifelsfall zu tun ist“, sagt Böhme. Er rät dazu, während des Linsentragens niemals in den Augen zu reiben. Weichlinsenträger müssen sich über das „Verschwinden“ ihrer Sehhilfen übrigens keine Sorgen machen: Diese sind dafür zu groß.

## **Irrtum 9: Dioptrienzahl der Brille reicht für Linse**

**„Wenn ich meine Dioptrienzahl kenne, kann ich mir jede Linse im Internet bestellen oder in der Drogerie kaufen.“**

Wer nur seine Brillenstärke kennt, kann damit für die Kontaktlinsenbestellung unter Umständen wenig anfangen, denn die Dioptrienzahl aus der Brille kann wegen des unterschiedlichen Abstands zum Auge nicht einfach auf die Linse umgerechnet werden: „Der Abstand der Brillengläser vom Auge verändert auch deren Wirkung“, erklärt Augenarzt Gerald Böhme.

### **Linsen immer anpassen lassen**

Zudem sind für ein komfortables Tragegefühl und gutes Sehen mit einer Linse noch andere Werte wichtig, zum Beispiel die so genannte „Base Curve“, kurz „BC“, die die Krümmung der Hornhaut beschreibt. Die Beschaffenheit der inneren Auskleidung der Hornhaut und die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit sind für die Auswahl einer idealen Kontaktlinse ebenfalls unerlässlich. Hier sollte ein erfahrener Anpasser ans Werk.

Wichtig: Auch, wer seine exakten Kontaktlinsenwerte kennt und zufrieden mit Produkten aus Internet oder Drogerie ist, sollte seine Augen jedes halbe Jahr von einem Facharzt untersuchen lassen – diese Sicherheit bietet kein Onlineanbieter.

## **Irrtum 10: Mit Kontaktlinsen schwimmen gehen**

**Irrtum 10: „Kontaktlinsen können beim Schwimmen und in der Sauna ohne Bedenken getragen werden.“**

Richtig ist: Weiche Kontaktlinsen sorgen beim Schwimmen für ideale Sicht und werden normalerweise nicht aus dem Auge gespült, weil sie sich eng an die Hornhaut anschmiegen. Der Kontakt mit Wasser ist allerdings für alle Kontaktlinsen ein Tabu.

Grund: Wasser – sogar Leitungswasser – enthält verschiedene Keime, die sich in der Linse festsetzen und zu Infektionen des Auges führen können. „Der gefährlichste Feuchtkeim ist die Akanth-Amöbe, die in unserer Umwelt sehr verbreitet ist und durch kein Kontaktlinsenpflegemittel abgetötet wird“, erklärt Augenarzt Gerald Böhme. Besonders in den schwammähnlichen weichen Linsen kann sie sich festsetzen. „Wer unbedingt weiche Linsen beim Schwimmen tragen möchte, sollte auf Tageslinsen setzen und diese nach dem Abtrocknen direkt entsorgen“, sagt der Spezialist. Dasselbe gelte fürs Duschen und für das Waschen des Gesichts. Hinzu kommt: Linsen nehmen nicht nur Keime, sondern auch die Schadstoffe aus dem Wasser auf. Chlor aus dem Schwimmbecken wirkt ätzend auf die Augen, weiche Linsen verstärken mitunter seine Wirkung.

### **Harte Linsen gehen schnell verloren**

Harte Linsen saugen sich zwar nicht mit Wasser voll, gehen beim Schwimmen aber schnell verloren, weil sie eine kleinere Haftfläche haben. Und auch harte Linsen müssen nach dem Schwimmen gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Böhmes Tipp: „Schaffen Sie sich eine wasserdichte Schwimmbrille an. Eventuell können Sie sich vom Optiker auch eine Folie mit ihrer Sehstärke hineinkleben lassen.“

Und wie sieht es in der Sauna aus? Hier kann der Facharzt Entwarnung geben: „Die Hitze kann zwar die Linsen etwas austrocknen, dagegen hilft aber häufigeres Blinzeln.“ Auch die ätherischen Öle beim Aufguss halte er für nicht gefährlich. Nur beim Abduschen solle man jeglichen Wasserkontakt mit den Augen vermeiden.