



## Hygiene ist das A und O für Kontaktlinsenträger: Fünf Regeln für den täglichen Umgang mit den Sehhilfen

Von jprautz

Erstellt am 23 Sep 2016 - 05:52

DÜSSELDORF 23.09.2016 – Ein paar einfache Regeln stellen sicher, dass Kontaktlinsenträger die Vorteile der kleinen Sehhilfen voll nutzen können: Hygiene ist dabei das oberste Gebot, betont Dr. Oliver Hoppe, der Sprecher des Ressorts Kontaktlinsen im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.

Kontaktlinsen sind praktisch, unauffällig und sehr gute Hilfsmittel, fahlsichtigen Menschen zum Durchblick zu verhelfen. Wer im Umgang mit den kleinen Kunststoffschalen aber die Grundregeln der Hygiene missachtet, der riskiert eine Augeninfektion, die im schlimmsten Fall das Sehvermögen dauerhaft beeinträchtigen kann.

### 1. Regel: Hände waschen

Bevor die Kontaktlinsen ins Auge gesetzt oder wieder aus dem Auge herausgenommen werden, sollte man sich die Hände gründlich mit Seife waschen und sie mit einem sauberen Handtuch abtrocknen, damit keine Keime von den Händen auf die Kontaktlinse und ins Auge gelangen können.

### 2. Regel: sanfte mechanische Reinigung

Auf dem Kunststoff der Kontaktlinsen sammeln sich während des Tragens Ablagerungen an. Nach dem Herausnehmen wird die Linse deshalb mit einem Reinigungsmittel benetzt und durch sanftes Reiben mit den Fingerspitzen von den Ablagerungen befreit.

### 3. Regel: Desinfektion

Nach der Reinigung wird die Linse abgespült und über Nacht in einer Desinfektionslösung aufbewahrt. Denn nicht nur Ablagerungen müssen entfernt werden, es gilt auch sicherzustellen, dass sich keine Krankheitserreger im Material der Kontaktlinse einnisten können. Das Desinfektionsmittel wird vor dem Einsetzen der Linsen mit einer Kochsalzlösung abgespült, damit das Auge nicht gereizt wird.

### 4. Regel: Pflegeanleitung beachten

Jeder Packung mit Kontaktlinsen liegt eine Pflegeanleitung des Herstellers bei, die auf das jeweilige Material der Kontaktlinsen genau abgestimmt ist. Es empfiehlt sich, diese Anleitung genau zu befolgen.

### 5. Regel: Hygienische Behälter

Auch die Kontaktlinsendöschen müssen regelmäßig desinfiziert werden. Alle drei bis sechs Monate sollten die Kontaktlinsenbehälter zudem ausgetauscht werden.

Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2016

Kontaktlinsen bieten hervorragende Chancen für einen klaren Durchblick. Um Chancen für gutes Sehen geht es auch in der Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2016 zum Thema „Chancen sehen“. Getragen wird die Aktionswoche, deren Schirmherrin die Fernsehjournalistin Gundula Gause ist, von der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf sowie der PRO RETINA Deutschland. Seit dem Jahr 2002 informiert die bundesweite Kampagne mit vielfältigen Aktionen über die Bedeutung guten Sehvermögens und klärt über die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Situation sehbehinderter und blinder Menschen in Deutschland und in den Entwicklungsländern auf. Unterstützt wird die Woche des Sehens von der Aktion Mensch und der Carl Zeiss Meditec AG. [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de) [1]

Wichtige Tipps für Kontaktlinsenträger: <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/augenheilkunde/brille-kontaktlinsen-co...> [2]

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de/presse](http://www.augeninfo.de/presse) [3]

Herausgeber: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:



Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,  
Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,  
[presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de) [4], [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de) [5]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:39):** <http://medkom24.eu/node/21737>

### Links:

[1] <http://www.woche-des-sehens.de>

[2] <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/augenheilkunde/brille-kontaktlinsen-co/tipps-fuer-kontaklinsentraeger.html>

[3] <http://www.augeninfo.de/presse>

[4] <mailto:presse@augeninfo.de>

[5] <http://www.augeninfo.de>