



## Pollenflug, Sonnenschutz, Badespaß: Heiße Tipps für Kontaktlinsenträger

Von Kerstin Kruschinski

Erstellt am 3 Mai 2012 - 11:08

Berlin, 3.05.2012 (KGS). Gerade bei Spiel und Sport an der frischen Luft sind [Kontaktlinsen](#) [1] eine beliebte Alternative zur Brille. Doch sind die unsichtbaren Sehhelfer auch bei steigenden Temperaturen und Pollenflug reibungslos einsetzbar? Schützen sie die Augen eigentlich vor der gefährlichen [UV-Strahlung](#) [2] der Sonne? Und können Linsen beim Schwimmen aus den Augen gespült werden? Das [Kuratorium Gutes Sehen \(KGS\)](#) [3] gibt Antworten auf die brennendsten Kontaktlinsenfragen zur warmen Jahreszeit.

Heuschnupfen – Auszeit für Kontaktlinsen?

Nicht zwangsläufig. Aber oft lässt der Pollenflug die Bindehäute quellen. Die Folge: Die Linsen sitzen nicht mehr so wie angepasst und sind deutlich stärker spürbar. Auch der vermehrte Tränenfluss vermindert den Tragekomfort für Allergie-Geplagte. Viele Kontaktlinsenträger greifen daher lieber zur [Brille](#) [4].

Wer Augentropfen zur Linderung der Heuschnupfen-Symptome nutzt, sollte auf die Inhaltsstoffe achten. Tropft man außer einem reinen Benetzungsmittel auch einen medizinischen Wirkstoff, sollten die Linsen draußen bleiben, solange das Mittel noch am Auge ist. Denn Kontaktlinsen können den Wirkstoff aufsaugen. So kann es passieren, dass nicht die gewünschte Dosis an ihren Bestimmungsort gelangt.

UV-Schutz: Sicherheit nur in Kombination mit der Brille

Die meisten modernen Kontaktlinsen verfügen über einen integrierten UV-Filter. Damit ist das empfindliche Augeninnere zuverlässig vor Schäden geschützt. Da die kleinen Sehhelfer das Auge aber nicht vollständig bedecken, sollten Linsenträger ihre Augen zusätzlich mit einer [Sonnenbrille](#) [5] schützen. Auch gegen [Blendung](#) [6] helfen nur die verdunkelten Gläser auf der Nase.

Sprung in den See – Linsen ade?

Wer die Augen beim Abtauchen geschlossen hält, kann recht zuverlässig verhindern, dass Kontaktlinsen aus den Augen gespült werden. Dennoch ist es nicht ausgeschlossen, dass die Sehhelfer mit einer unerwartet auftretenden Welle weggeschwemmt werden. Ärgerlich, gerade für Träger aufwendig gefertigter [formstabiler Kontaktlinsen](#) [7] oder [weicher Monatslinsen](#) [8]. Um dem vorzubeugen, können – für einen begrenzten Zeitraum – Weichlinsen mit einem möglichst großen Durchmesser getragen werden, da diese nicht so leicht rausgespült werden. Dies jedoch nur nach individueller Anpassung und mit regelmäßiger Kontrolle durch den [Fachmann](#) [9].

Diese und andere Kontaktlinsen sind jedoch nicht vor Mikroorganismen gefeit, die über Wasserspritzer ins Auge gelangen und sich im Linsenmaterial einlagern können. Hier sind [Tageslinsen](#) [8], die nach dem Schwimmen, Surfen und Tauchen im kühlen Nass einfach entsorgt werden, eine hygienische Alternative. Wer auf Nummer sicher gehen will, greift zur [Schwimmbrille](#) [10]. Diese schützt die Augen sowohl vor ungewollten Spritzern als auch vor dem Verlust ihrer unsichtbaren Sehhelfer.

Weitere Informationen rund um die Kontaktlinse gibt es im Blog der SehFee unter [www.durchlinsen.de](http://www.durchlinsen.de) [11].

Drucktaugliches Bildmaterial zum kostenfreien Download unter [www.sehen.de/newsroom](http://www.sehen.de/newsroom) [12]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:58):** <http://medkom24.eu/node/16195>

### Links:

- [1] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/kontaktlinsen/index.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/kontaktlinsen/index.php)
- [2] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/sonnenschutz/warum\\_sonnenschutz.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/sonnenschutz/warum_sonnenschutz.php)
- [3] [http://www.sehen.de/kgs/uber\\_kgs.php](http://www.sehen.de/kgs/uber_kgs.php)
- [4] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/brille/index.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/brille/index.php)
- [5] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/sonnenschutz/sonnenbrillenkauf.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/sonnenschutz/sonnenbrillenkauf.php)
- [6] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/sonnenschutz/blendschutzkategorien.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/sonnenschutz/blendschutzkategorien.php)
- [7] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/kontaktlinsen/kontaktlinsenarten/formstabile-kontaktlinsen.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/kontaktlinsen/kontaktlinsenarten/formstabile-kontaktlinsen.php)
- [8] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/kontaktlinsen/kontaktlinsenarten/austauschkontaktlinsen.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/kontaktlinsen/kontaktlinsenarten/austauschkontaktlinsen.php)
- [9] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/kontaktlinsen/fachberater/index.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/kontaktlinsen/fachberater/index.php)
- [10] [http://www.sehen.de/sehen\\_brille/sport\\_brille/wassersport.php](http://www.sehen.de/sehen_brille/sport_brille/wassersport.php)
- [11] <http://www.durchlinsen.de>
- [12] <http://www.sehen.de/newsroom>