

Informationen für Kontaktlinsen-Interessent(innen)

Kontaktlinsen - eine Alternative zur Brille ?

Kontaktlinsen dienen wie die Brille zum Ausgleich von Fehlsichtigkeit. Obschon sie Brillen in mancher Hinsicht überlegen sind, können sie diese meist doch nicht einfach ersetzen. Deshalb sollte jede(r) Linsenträger(in) über eine Reservebrille verfügen, mit welcher er(sie) im Falle einer Augenentzündung oder eines Linsenverlusts noch genügend sieht. Gelegentlich kann allerdings bei bestimmten Augenerkrankungen nur noch mit Kontaktlinsen eine befriedigende Sehschärfe erreicht werden.

Welche Fehlsichtigkeiten lassen sich mit Kontaktlinsen ausgleichen ?

Kontaktlinsen sind für die Korrektur der meisten Brechungsfehler des Auges geeignet, also für Kurzsichtigkeit (Myopie), Über- oder Weitsichtigkeit (Hyperopie), Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) oder kegelförmige Hornhautdeformierung (Keratoconus). Für alterssichtige Kontaktlinsenträger(innen) kommen neben der Lesebrille für Naharbeiten in manchen Fällen auch Bifokal-Kontaktlinsen (Linsen mit je einer Korrektionszone für Ferne und Nähe) in Frage.

Bei den heutigen technischen Möglichkeiten kann man davon ausgehen, dass über 90 % der LinseninteressentInnen diese Sehhilfe auch tragen können.

Haben Kontaktlinsen mehr als nur kosmetische Vorteile ?

Höhere Sehfehler fordern verhältnismässig dicke und entsprechend schwere Brillengläser. Bei Kontaktlinsen fallen dagegen selbst hohe Glasstärken nicht ins Gewicht. Darüber hinaus gibt es weitere Vorteile: mit Kontaktlinsen sieht man die Umwelt stets in natürlicher Grösse, während Brillengläser je nach Art und Stärke der auszugleichenden Fehlsichtigkeit vergrössern oder verkleinern. Dies gilt auch für das Aussehen: das Auge erscheint unter der Brille in der Grösse verändert. Kontaktlinsen bilden auch zur Seite hin scharf ab; es gibt im Vergleich zur Brille nur selten fehlende oder unscharfe Randzonen. Sie engen auch das Gesichtsfeld nicht ein, beschlagen nicht bei Regenwetter oder am Kochherd und erlauben uneingeschränkte Bewegungsfreiheit beim Sport. Eine Ausnahme bildet der Wassersport, wo speziell Hartlinsen aus dem Auge gespült werden können. Dagegen schützt das Tragen einer Schwimm- oder Taucherbrille. Gelegentlich kann die „Unsichtbarkeit“ auch ein Argument für Kontaktlinsen sein. Ein Schauspieler zum Beispiel könnte ja eine klassische Rolle nicht mit Brille spielen.

Was für Arten von Kontaktlinsen gibt es ?

Harte Kontaktlinsen bestehen aus dem sehr formstabilen Plexiglas und werden heute nicht mehr angepasst, da sie eine lange und unangenehme Eingewöhnungszeit erforderten und im Laufe der Jahre auch zu krankhaften Augenveränderungen führten. Träger(innen) solcher Linsen sollten deshalb heute auf moderne, ungefährliche Materialien umgerüstet werden, selbst wenn sie ihre Linsen beschwerdefrei tragen können.

Flexible Kontaktlinsen bestehen aus einem etwas biegsameren, jedoch zum Anfühlen immer noch harten Kunststoffmaterial. Sie werden deshalb oft auch als „halbhart“ bezeichnet. Sie weisen im Vergleich zu Weichlinsen einen kleineren Durchmesser auf und schwimmen auf der Hornhaut. Bei jedem Lidschlag wird ein Teil des zwischen Linse und Hornhaut befindli-

chen Tränenfilms ausgetauscht, sodass laufend frischer Luftsauerstoff an das Auge gelangen kann. Im Gegensatz zu den früheren Plexiglaslinsen lassen diese heutigen Materialien den Luftsauerstoff zusätzlich auch direkt durch die Linse hindurch ans Auge treten. Halbharte Kontaktlinsen beeinträchtigen deshalb den Stoffwechsel des Auges besonders wenig. Mit flexiblen Linsen lassen sich auch komplizierte Formen von Hornhautverkrümmung und Keratoconus korrigieren. Sie bleiben lange gebrauchsfähig und ihre Pflege ist einfach. Keine andere Linsenart ist im finanziellen Unterhalt günstiger. Dafür hat man eine längere Eingewöhnungszeit in Kauf zu nehmen und ihr Tragekomfort ist in staubiger Umgebung deutlich schlechter als bei Weichlinsen.

Nachtlinsen sind eine Sonderform der flexiblen Linsen. Sie werden aus besonders gut sauerstoffdurchlässigem Material gefertigt und nur während der Nacht im Schlaf getragen. In dieser Zeit verformen sie die Hornhautoberfläche derart, dass eine Kurzsichtigkeit bis zu etwa 5 dpt Stärke kompensiert wird. Tagsüber brauchen dann weder Brille noch Kontaktlinsen getragen zu werden. Werden die Nachtlinsen nicht mehr getragen, erreicht der Sehfehler innerhalb einiger Tage wieder seine frühere Stärke. Vorteilhaft ist diese Korrekturmöglichkeit für Personen, die in staubiger oder heisser Umgebung arbeiten müssen. Nachteilig ist, dass Stoffwechselprodukte der Hornhaut nicht mehr laufend abtransportiert werden und möglicherweise langfristig zu heute noch nicht absehbaren Veränderungen führen.

Weiche Kontaktlinsen sind verformbar, sehr elastisch und enthalten einen beträchtlichen Anteil an Wasser (36%-80%). Sie werden deshalb vom nicht an Kontaktlinsen gewöhnten Auge besonders gut angenommen und gestatten einen optimalen Tragekomfort. Bei ihnen kann aber der Luftsauerstoff praktisch nur durch die Linse hindurch an die Augenoberfläche gelangen. Weichlinsen bieten neben einem ausgezeichneten Tragekomfort den Vorteil, dass ein Verlieren während des Tragens praktisch ausgeschlossen ist, auch beim Sport. Sie müssen dafür regelmässig ersetzt werden und fordern etwas mehr Zeit für die tägliche Pflege. Die Ausgaben für Pflegemittel und Unterhalt sind deutlich höher als bei flexiblen Linsen. Weichlinsen gleichen Fehlsichtigkeiten nicht immer gleich gut aus wie halbharte Linsen und sind auch anfälliger für Austrocknung in klimatisierten Räumen.

Austauschsysteme (auch Wegwerflinsen genannt) sind weiche Kontaktlinsen, die kostengünstig und besonders rationell hergestellt werden, allerdings bloss in einem begrenzten Lieferbereich. Es ist verständlich, dass damit nur ein Teil der vielen möglichen Augenformen und -wölbungen befriedigend versorgt werden kann. Passt jedoch das Auge gerade in eine der erhältlichen Linsenwölbungen hinein, so kann natürlich eine solche Linse abgegeben und getragen werden. Regelmässige Augenkontrollen sind aber auch hier unerlässlich. Vorteile der Austauschsysteme sind die einfache Pflege, stets saubere Linsen, das Vorhandensein von Reservelinsen und die geringen Kosten bei einem Verlust oder Stärkenänderungen. Diese Vorteile lassen sich aber nur nutzen, wenn die Linsen wie vorgesehen regelmässig ausgetauscht werden. Je nach dem verwendeten Material erfolgt dies alle 2 oder alle 4 Wochen. Auch bei beschwerdefreiem Tragen sollte der Zustand der Augen halbjährlich überprüft werden, bevor der/die Linsenträger/in wieder einen Linsenvorrat für die nächsten 6 Monate erhält.

Tageslinsen stellen eine Sonderform der Austauschsysteme dar und werden nur einmal getragenen und dann weggeworfen. Da sie nur in wenigen Wölbungen und Durchmesser erhältlich sind, muss vor der Abgabe besonders genau überprüft werden, ob ihre Form mit derjenigen des Auges übereinstimmt. Eine blossige Abgabe ohne Nachkontrollen ist äusserst riskant. Tageslinsen eignen sich – auch von den Kosten her – hervorragend für nur gelegentliches Tragen z.B. beim Sport oder bei Allergien auf Pflegemittel.

Birgt das Kontaktlinsentragen Risiken in sich ?

In der Regel sind Kontaktlinsen nach sorgfältiger Anpassung durch einen geschulten Spezialisten gut verträglich und für das Auge unschädlich. Wichtig ist, dass der/die Träger(in) die Voraussetzungen erfüllt, die für einen komplikationsfreien Gebrauch dieser Sehhilfe unabdingbar sind. Dazu gehören sorgfältige Pflege exakt nach Anweisung, Einhalten der festgelegten Tragezeit, sofortige Kontaktnahme mit dem Anpasser beim Auftreten von Problemen und regelmässiger Austausch beschädigter oder gealterter Linsen. Sollte es zu Augenrötung, Fremdkörpergefühl oder Sehverminderung kommen, sind die Linsen unverzüglich zu entfernen und ein Augenarzt aufzusuchen. Dazu sollte man die Linsen mitbringen, die ebenfalls überprüft werden müssen.

Da sich Veränderungen an den Augen auch vom Träger völlig unbemerkt anbahnen können - insbesondere wirken Weichlinsen als Verband, sodass der Warnschmerz entfällt - sind regelmässige Kontrollen aller Linsenträger durch den Anpasser oder den Augenarzt notwendig. Träger halbharter Linsen sollten alle 1-2 Jahre, Weichlinsenträger einmal jährlich und Träger von Austauschsystemen alle 6 Monate durch den Kontaktlinsenspezialisten kontrolliert werden.

Eine Ansteckungsgefahr durch Viren in der Tränenflüssigkeit (z.B. bei Gelbsucht (Hepatitis) oder bei AIDS besteht weder bei der Kontaktlinsenanpassung noch bei der Augenuntersuchung, da bereits die üblichen Hygienemassnahmen ausreichen, um die Erreger abzutöten.

Wie wichtig ist die Pflege von Kontaktlinsen ?

Um eine dauerhaft gute Verträglichkeit zu gewährleisten, müssen die Kontaktlinsen täglich sorgfältig nach Vorschrift gereinigt und desinfiziert werden. Andernfalls können sich Schmutzpartikel oder Bakterien auf der Linsenoberfläche festsetzen und so eine Reizung oder Entzündung der Augen hervorrufen.

Unverträglichkeit kann auch durch Pflegemittel verursacht werden, die ja zu Desinfektionszwecken chemische Substanzen enthalten. Solche Irritationen kann der Augenarzt erkennen. Oft hilft in solchen Fällen ein Wechsel auf ein Pflegesystem ohne Konservierungsmittel.

Im allgemeinen ist die Reinigung und Pflege von halbhartem Kontaktlinsen oder weichen Monatslinsen wesentlich weniger aufwendig als bei den jährlich zu ersetzenden Weichlinsen. Weiche Tageslinsen bedürfen überhaupt keiner Pflege.

Wie viele Stunden dürfen Kontaktlinsen pro Tag getragen werden ?

Die tägliche Tragezeit muss für jede(n) Linsenträger(in) individuell festgelegt werden, sollte jedoch je nach Material für weiche Linsen 12-16 Stunden nicht übersteigen, damit sich das Auge in der Zwischenzeit wieder genügend erholen kann. Wird die Tragezeit überlang ausgedehnt, können vorübergehende oder sogar dauernde Schädigungen des Auges resultieren. Da flexible Linsen eine bessere Sauerstoffversorgung der Hornhaut gewährleisten, können diese den ganzen Tag über getragen werden.

Könnte ich meine Kontaktlinsen auch nachts im Auge belassen ?

Ein Belassen der Linsen im Auge während der Nacht (sog. „verlängertes Tragen“) wird aus augenärztlicher Sicht abgelehnt, sofern dies rein aus Bequemlichkeitsgründen erfolgt. Das Risiko einer Infektion oder sonstigen Schädigung des Auges überwiegt den Vorteil der einfacheren Handhabung der Linse eindeutig. Es gibt zwar heute Linsen, die vom Hersteller für Tages- und Nachttragen propagiert werden (PureVision® oder AirOptix Night&Day®), doch sollten hier zuerst die Langzeiterfahrungen abgewartet werden, bevor das Tragen über Nacht empfohlen werden kann. Diese beiden Linsentypen eignen sich jedoch ausgezeichnet für Weichlinsenträger mit langen Tragezeiten während des Tages.

Muss man sich an das Tragen von Kontaktlinsen erst gewöhnen ?

Jeder Linsentyp fordert eine gewisse Eintragezeit, während der man die Linse als Fremdkörper empfindet. Bei Weichlinsen kann es mehrere Tage dauern, bis sie als angenehm empfunden werden. Flexible Linsen benötigen hierfür einige Wochen. Während der Eintragephase können eine leichte Rötung der Augen, vermehrter Lidschlag und Tränenfluss, Lichtscheu und störende Lichtreflexe auftreten. Ist die Anpassung jedoch abgeschlossen, sollten diese Begleiterscheinungen mit Ausnahme einer erhöhten Lichtempfindlichkeit verschwunden sein.

Wie lange halten Kontaktlinsen ?

Halbharte Kontaktlinsen bleiben oft einige Jahre gebrauchsfähig, währenddem Weichlinsen in regelmässigen Abständen ersetzt werden müssen. Weiche Jahreslinsen wurden früher mehrere Jahre getragen und zwischendurch einer Intensivreinigung unterzogen. Dieses Vorgehen führte jedoch zu häufigen Augenentzündungen.

Was kosten Kontaktlinsen ?

Die Kosten für eine Anpassung sind je nach Sehfehler und verwendetem Linsentyp sehr verschieden und können zwischen Fr. 200.- und 1'500.- liegen. Der Preis setzt sich zusammen aus dem Zeitaufwand für die Beratung, aus der optimalen Anpassung der Linsen, dem Anlernen der Handhabung und aus den notwendigen Nachkontrollen sowie natürlich auch aus den Kosten für die Linsen und die Pflegemittel. Beim Preisvergleich verschiedener Anpasser ist zu bedenken, dass geringere Kosten meist zu Lasten einer eingehenden Information, Verwendung eines einzigen Linsentyps oder veralteter Materialien bei der Anpassung und weniger Nachkontrollen gehen. Auch das „Gratisprobieren“ ist keineswegs kostenlos: die Preisgestaltung für Kunden, die sich zum Linsenkauf entschliessen, enthält einen versteckten Aufschlag, der den Anpasser für den Zeitaufwand bei den Gratisprobierern entschädigt.

Nicht unterschätzt werden dürfen die Folgekosten, die später für die Pflegemittel, den Linsenersatz und die Kontrollen aufgewendet werden müssen.

Was zahlt Ihre Krankenkasse an Kontaktlinsen ?

Die Krankenkassen vergüten in der Grundversicherung bis zum 18. Altersjahr jährlich Fr. 180.-, danach alle 5 Jahre Fr. 180.- an Kontaktlinsen. Der Restbetrag muss vom Linsenträger(in) selber übernommen werden, sofern nicht Zusatzversicherungen noch einen Beitrag leisten. Bei sehr starken Sehfehlern oder beim Vorliegen bestimmter Augenerkrankungen (z.B. Keratoconus) bezahlt die Grundversicherung unabhängig vom Alter und in kürzeren Abständen auf Verordnung Ihres Augenarztes auch höhere Beiträge.

Was tun bei Linsenwunsch ?

Bevor man Linsen probeträgt, sollte man bei einem Augenarzt abklären lassen, ob eine Veranlagung zu einer Augenerkrankung besteht, die Risiken mit sich bringen könnte. So müssen etwa ausgeschlossen werden: Tränenmangel, ungeeignete Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit, Disposition zu grünem Star oder zu Netzhautablösung, Neigung zu Allergien oder Hauterkrankungen.

Danach sollte Sie ein erfahrener Kontaktlinsen-anpasser, sei es ein darauf spezialisierter Augenarzt oder ein Augenoptiker eingehend und objektiv beraten, um mit Ihnen zusammen die für Ihre Augen optimale Versorgung zu finden. Bei diesem Vorgehen sind Kontaktlinsen fast immer eine geeignete, angenehme und sichere Sehhilfe.

Aktualisiert September 2008

Dr. med. E. Bürki, Augenarzt FMH, 3600 Thun