



Kontaktlinsen sind die kleinsten aller Sehhilfen.

Das kann ins Auge gehen

Kontaktlinsen (Tageslinsen) Ob beim Optiker oder im Internet: Das Geschäft mit Tageslinsen boomt. Doch ihr Komfort hat Grenzen. Manchmal wird auch nicht exakt genug produziert.

Einmallinsen, Wegwerflinsen, Tageslinsen – alles bedeutet das Gleiche: weiche Kontaktlinsen, die nur für einen Tag getragen und anschließend weggeworfen werden. Die Werbung verspricht viel Komfort: ein angenehmes Tragegefühl, da die weichen, dünnen Linsen auf dem Auge vermeintlich kaum als Fremdkörper wahrnehmbar sind. Außerdem entfällt die ansonsten bei Kontaktlinsen notwendige tägliche Reinigung und Desinfektion. Damit empfehlen sie sich sowohl für Pflegemuffel als auch für diejenigen, die auf die Pflegemittel allergisch reagieren. Sie werden sowohl für den täglichen Gebrauch angepriesen als auch als Alternative zur Brille bei besonderen Anlässen: fürs abendliche Ausgehen, für den Urlaub oder für den Sport.

Doch so unkompliziert, wie die Werbung verspricht, sind die Tageslinsen nicht. Es gibt diese Hydrogellinsen meist nur in einer Standardgröße, die einfach nicht optimal zu jedem Auge passt. Auch wenn die Linsen passen, nicht jeder trägt sie. Das zeigte sich in unserer Untersuchung an zehn marktgängigen Tageslinsen. Dicke und Randgestaltung mancher Produkte machten empfindlichen

Trägern Probleme. Einige Linsen eignen sich höchstens kurzfristig als Ersatzlinsen, stellte der den Test durchführende Augenarzt fest (siehe Kommentare S. 88).

Für den Freizeitsport sind alle gut nutzbar. Für Leistungssportler reicht die Sauerstoffdurchlässigkeit der Linsen hingegen oft nicht aus. Gerade bei sport-

lichen Höchstleistungen leidet das Auge unter der Linse nämlich schnell an Sauerstoffmangel, was Reizungen oder gar Entzündungen zur Folge haben kann.

Auch diese Einmallinsen sind keine unkomplizierten Lifestyle-Artikel, sondern medizinische Produkte, die direkt mit dem Auge, unserem wichtigsten Sinnesorgan, in Kontakt kommen. So sollte es eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein, dass sie penibel entsprechend der für Kontaktlinsen geltenden Normen gefertigt werden und eine Linse genau der anderen entspricht. Wie unser Test zeigt, kann man sich darauf aber keineswegs hundertprozentig verlassen: So entsprechen nach unseren Messungen Durchmesser und Wassergehalt der Linsen zum Teil nicht genau der Deklaration. Das kann Verträglichkeit und Sitz der Linse beeinträchtigen. Auch der ausgelobte, sehr sinnvolle UV-Schutz war nicht immer ausreichend, sodass sich der Träger in falscher Sicherheit wiegt. Offensichtlich wird also manchmal nicht mit der notwendigen Sorgfalt produziert.

Darüber hinaus waren auch die in der Norm vorgeschriebenen Kennzeichnungselemente in einigen Fällen sehr

test UNSER RAT

Den besten Eindruck hinterließ die Tageslinse **Acuvue 1 Day**. Sie erwies sich über den ganzen Tag als gut verträglich. Da sie in zwei Krümmungsradien angeboten wird, lässt sie sich differenzierter ans Auge anpassen als die Test-Konkurrenten. Der Hersteller hält sich zudem genau an die deklarierten Eigenschaften. Mit zirka 94 Cent pro Linse gehört Acuvue 1 Day allerdings zu den teureren Produkten. Die **Biomedics 1 day UV** für 78 Cent pro Linse hält die deklarierten Eigenschaften genauso exakt ein. Vorausgesetzt, sie passt genau, vermittelt auch diese Linse einen guten Tragekomfort. Beide Linsen schützen das Auge – wie versprochen – vor UV-Strahlen.

dürftig oder fehlten sogar völlig. Ebenso vermissten wir beim Kauf häufig die Gebrauchsanweisungen, die den Linsenträger mit den notwendigen Informationen versorgen sollten.

Kritik gab es auch für die Handhabung der Blisterpackungen, in denen die Linsen einzeln verpackt, schwimmend in steriler Kochsalzlösung, geliefert werden. Sie ließen sich zum Teil sehr umständlich öffnen, zum Teil lagen die Linsen auch auf dem Trockenen und waren damit unbrauchbar. Ungeübte werden es zudem anfangs nicht ganz leicht haben, die weichen, wabbeligen Linsen korrekt ins Auge zu bekommen.

Eignungsscheck

Jedes Auge ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Das sollte jeder vor dem Kauf von Kontaktlinsen bedenken und sich beim Fachmann, dem Augenarzt oder dem Kontaktlinsenspezialisten, beraten und untersuchen lassen. Für einen Gesundheitscheck der Augen ist natürlich der Arzt die erste Anlaufstelle.

Der Fachmann wird zuerst feststellen, ob die Augen sich überhaupt für Linsen eignen, zum Beispiel auch, ob genügend Tränenflüssigkeit vorhanden ist, auf der die Linse den ganzen Tag schwimmen kann. Erst dann wird nach der passenden Linse geschaut (siehe „Anpassung“ rechts).

Es wäre fahrlässig, sich Einmülllinsen ohne vorherige Beratung, Untersuchung und Anpassung zu kaufen. Schlecht sitzende Linsen können – besonders wenn sie zu eng sitzen – zu Bindehautreizungen, Hornhautverletzungen, -entzündungen oder -infektionen führen, schlimmstenfalls sogar zu Hornhautgeschwüren. Zu große Linsen verursachen ein störendes Fremdkörpergefühl.

Linsen aus dem Supermarkt

Tageslinsen bekommt man aber nicht nur beim Fachmann, sondern problemlos, ohne die notwendige persönliche Untersuchung und Beratung auch über den Versandhandel, im Internet oder sogar im Drogerie- oder Supermarkt. Eine gesetzliche Regelung für den Vertrieb von Kontaktlinsen gibt es bislang nicht. Anders in den USA. Dort ist in einigen Bundesländern seit Anfang dieses Jahres ein Gesetz in Kraft, mit dem der Verkauf von Kontaktlinsen über Internet und Versand durch Vorschriften zum Schutz der Verbraucher eingeschränkt wird. Danach ist jeder Kontaktlinsenträger verpflichtet, seine Linsen

einmal im Jahr von einem Kontaktlinsenspezialisten kontrollieren zu lassen. Er erhält ein Rezept, das ein Jahr lang gilt. Die Linsen werden erst ausgeliefert, wenn der Fachmann gegenüber dem Lieferanten die Untersuchung und Unbedenklichkeit bestätigt hat. Zur Sicherheit des Verbrauchers wäre eine solche Regelung auch hierzulande äußerst sinnvoll.

Doch beraten Fachleute wirklich immer ausführlich genug, erwähnen sie auch die Risiken bei falschem Gebrauch und passen sie die Linsen sorgfältig an? In einer Stichprobe in Berlin suchten zwei Testerinnen – natürlich anonym – 35 Kontaktlinsenverkäufer auf, bei Optikerketten und im Einzelhandel, um sich informiere- ▶

Fortsetzung auf Seite 90

ANPASSUNG

Nehmen Sie sich Zeit

Die fachgerechte Anpassung der Linsen ist immer ein Fall für Profis, also für den Augenarzt oder den Kontaktlinsenspezialisten.



Mit der Spaltlampe erfolgt die mikroskopische Untersuchung des vorderen Auges.

VORGESCHICHTE Im Beratungsgespräch werden Vorerkrankungen, auch Allergien erfragt. Es wird auch darum gehen, ob die Kontaktlinsen täglich oder nur gelegentlich und zu welchen Anlässen getragen werden sollen. Schon aus diesen Angaben lässt sich schließen, ob die Kontaktlinsen für Sie das Richtige sind.

UNTERSUCHUNG In der folgenden Untersuchung geht es um die sorgfältige Inspektion des gesamten vorderen Augenabschnitts, die Vermessung der Hornhaut, die Bestimmung von Menge und Qualität der Tränenflüssigkeit und die Sehschärfe.

PROBELINSEN Dann werden Ihnen entsprechende Probekontaklinsen eingesetzt, ihr Sitz und die Sehschärfe überprüft. Sie müssen die Linsen dann eine Zeit lang tragen, manchmal im Wartezimmer, manchmal auch auf der Straße. Im Anschluss erfragt der Spezialist Ihr subjektives Tragegefühl und überprüft den Sitz der Linse erneut.

HANDHABUNG Sind die richtigen Linsen



gefunden, wird mit Ihnen die korrekte Handhabung, das Einsetzen und Entfernen geübt. Abschließend sollte es Instruktionen zu Handhabung und Pflege und die Gebrauchsanweisung für Ihre Linsen nochmals schriftlich geben.

ZEITAUFWAND Für eine korrekte Erst-anpassung müssen Sie alles inklusive bis zu zwei Stunden Zeit einplanen.

NACHKONTROLLEN Nach ein bis zwei Wochen sollte eine Nachkontrolle erfolgen und danach mindestens in halbjährlichem Abstand.

KOMMENTARE

Aus augenärztlicher Sicht

Nach einem Probandentest und begleitenden Untersuchungen kam der testende Augenarzt zu folgenden Feststellungen:



Acuvue 1 Day

Eine Linse, die über den ganzen Tag gut vertragen wurde. Gute Sauerstoffdurchlässigkeit, deshalb auch für sportliche Aktivitäten mit höherem Sauerstoffbedarf des Auges geeignet. Linse sehr dünn, deshalb anfangs nicht ganz einfach einzusetzen. Einzige Linse im Test, die in zwei Krümmungsradien angeboten wird, dadurch individuellere Anpassung möglich.



Biomedics 1day UV

Gute Allroundlinse, leicht einzusetzen. Wegen ihrer Stabilität kann sie unbequem werden, wenn die Passform nicht genau abgestimmt ist. Für Freizeitsport geeignet.



Daysoft UV

Durch Randgestaltung und Dicke erwiesen sie sich eher als unbequem. Kurzzeitig als Ersatzlinsen geeignet. Brauchbare Angaben zur Sauerstoffdurchlässigkeit konnten nicht ermittelt werden, deshalb Vorsicht beim Einsatz unter körperlicher Belastung.



Ecco change one day

Gute Allroundlinse, leicht einzusetzen. Wegen ihrer Stabilität kann sie unbequem werden, wenn die Passform nicht genau abgestimmt ist. Für Freizeitsport ist die Linse geeignet.



Lenscare/See One today

Durch Randgestaltung und Dicke erwiesen sich diese Linsen eher als unbequem. Kurzzeitig als Ersatzlinsen geeignet. Brauchbare Angaben zur Sauerstoffdurchlässigkeit der Linsen konnten nicht ermittelt werden, deshalb Vorsicht beim Einsatz unter körperlicher Belastung.



Apollo-Optik/iWear

Für kleinere Augen gut geeignet, einfach in der Handhabung. Geeignet für den Sport. Genaue Anpassung erforderlich, weil die Linsen im Durchmesser klein sind. Bei großen Hornhäuten liegt der Linsenrand unter Umständen genau über dem empfindlichen Nervenplexus zwischen Horn- und Lederhaut, was zu Missempfindungen und Reizungen führen kann.



Focus Dailies

Für kleinere Augen gut geeignet, einfach in der Handhabung. Geeignet für den Sport. Genaue Anpassung erforderlich, weil die Linsen im Durchmesser klein sind. Bei großen Hornhäuten liegt der Linsenrand unter Umständen genau über dem Nervenplexus zwischen Horn- und Lederhaut, was zu Missempfindungen und Reizungen führen kann.



OculSoft Premium One Day

Für kleinere Augen gut geeignet, einfach in der Handhabung. Geeignet für den Sport. Genaue Anpassung erforderlich, weil die Linsen im Durchmesser klein sind. Bei großen Hornhäuten liegt der Linsenrand unter Umständen genau über dem Nervenplexus zwischen Horn- und Lederhaut, was zu Missempfindungen und Reizungen führen kann.

| test | Tageslinsen | | mit UV-Schutz | | | | ohne UV-Schutz | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|
| | Acuvue 1 Day | Biomedics 1day UV | Daysoft UV | Ecco change one day | Lenscare/See One today | Apollo-Optik/iWear | Focus Dailies | |
| Lieferbare Linsenstärken ⁴⁾ | -12,0 bis +6,0 | -10,0 bis +6,0 | -6,0 bis +4,0 | -10,0 bis +6,0 | -6,5 bis +6,5 | Keine Angabe | -10,0 bis +6,0 | |
| Preisspanne in Euro für 30 Stück ca. | 23,00 bis 32,00 | 21,00 bis 26,00 | | | | | 23,50 bis 29,00 | |
| Mittlerer Preis in Euro für 30 Stück ca. | 28,20 | 23,50 | 30,00/32 Stück | 25,00 | 23,90/32 Stück | 23,30 | 26,30 | |
| Preis pro Linse in Euro ca. | 0,94 | 0,78 | 0,94 | 0,83 | 0,75 | 0,78 | 0,88 | |
| EINHALTEN DER ANBIETERANGABEN ¹⁾ | gut (1,8) | gut (1,8) | mangelhaft (5,0) | befriedigend (3,0) | mangelhaft (5,0) | gut (2,0) | gut (2,0) | |
| Linienstärke | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | ++ | |
| Durchmesser | + | + | -*) | + | -*) | ++ | ++ | |
| Wassergehalt | + | + | ⊖ | + | ⊖ | ⊖ | ⊖ | |
| UV-Schutz | + | + | -*) | ⊖*) | -*) | Entfällt | Entfällt | |
| Sterilität | + | + | + | + | + | + | + | |
| ANWENDUNGSHINWEISE | mangelhaft (5,0) | mangelhaft (5,0) | befriedigend (3,5) | mangelhaft (5,0) | sehr gut (1,5) | befriedigend (3,5) | befriedigend (3,5) | |
| Kennzeichnung | - | - | - | - | ++ | + | + | |
| Gebrauchsanweisung in der Packung | - ²⁾ | - ²⁾ | + | - ²⁾ | + | - ²⁾ | - ²⁾ | |
| HANDHABUNG | sehr gut (1,0) | ausreichend (4,2) | ausreichend (4,2) | ausreichend (4,2) | ausreichend (4,2) | gut (2,2) | gut (2,2) | |
| TECHNISCHE MERKMALE | | | | | | | | |
| Anbieterangaben | Linienmaterial | Etafilcon A | Ocufilecon B | Filcon II2 | Ocufilecon B | Filcon II2 | Nelfilcon A | Nelfilcon A |
| | Krümmungsradius in mm | 8,5/9,0 | 8,7 | 8,6 | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,6 |
| | Durchmesser in mm | 14,2 | 14,2 | 14,3 | 14,2 | 14,3 | 13,8 | 13,8 |
| | Wassergehalt in Prozent ³⁾ | 58 | 52 | 72 | 52 | 72 | 69 | 69 |
| Linse getönt | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | |
| Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5-1,5). + = Gut (1,6-2,5). ○ = Befriedigend (2,6-3,5). ⊖ = Ausreichend (3,6-4,5). - = Mangelhaft (4,6-5,5). | | | Reihenfolge nach Alphabet. Anbieter siehe Seite 100. ■ = Ja. □ = Nein. | | | *) Führt zur Abwertung (siehe „Ausgewählt ...“ auf Seite 89). | | |
| | | | | | | 1) Geprüft wurden sphärische Kontaktlinsen mit minus drei Dioptrien. 2) Nicht vorhanden. | | |



SofLens one day

Grundsätzlich brauchbare Linse, die aber nicht für jede Hornhautform verträglich ist. Stabil, dadurch leicht einzusetzen, aber aus dem gleichen Grund manchmal störend auf dem Auge. Geeignet für den Freizeitsport.



Yes one day

Grundsätzlich brauchbare Linse, die aber nicht für jede Hornhautform verträglich ist. Stabil, dadurch leicht einzusetzen, aber aus dem gleichen Grund manchmal störend auf dem Auge. Geeignet für den Freizeitsport.

KONTAKTLINSEN

Vielfältiges Angebot

FORMSTABILE (HARTE) LINSEN Sie haben gute optische Eigenschaften, auch stärkere Hornhautverkrümmungen lassen sich gut korrigieren. Begrenzter Pflegeaufwand, aber Linsen gewöhnungsbedürftig.

WEICHE LINSEN Kaum Eingewöhnungszeit, kaum Fremdkörpergefühl. Regelmäßige und recht aufwendige Pflege ist nötig. Das Risiko für Augenschäden ist deutlich größer als bei harten Linsen.

AUSTAUSCHSYSTEME Noch bevor sich Ablagerungen an den weichen Linsen bilden können, werden sie ausgetauscht. Günstig für empfindliche Augen und bei Allergien. Gibt es als Wochen- oder Monatslinsen.

LINSEN BEI ALTERSSICHTIGKEIT Verschiedene Systeme im Angebot, die in ihrem Aufbau der Zweistärkenbrille ähneln. Unterschiedlich gewöhnungsbedürftig.

ORTHOKERATOLOGIE (OK) OK-Linsen werden als Hilfe für Kurzsichtige angeboten: Vor dem Schlafengehen einsetzen und nach spätestens zwei Wochen soll die gewünschte Sehschärfe erreicht sein. OK-Linsen bewirken eine Hornhautverformung, sodass Kurzsichtigkeiten bis etwa -3 Dioptrien für fünf bis zwölf Stunden wie verschwunden scheinen. Strenge medizinische Kontrolle notwendig:

Die flach angepassten Linsen können neben der Korrektur der Kurzsichtigkeit eine Hornhautschädigung hervorrufen.



CRAZY LENSES

Als Partygag werden Linsen mit unterschiedlichsten Motiven angeboten, vom Blümchen bis zum

Fußball. Auch diesen Kauf unbedingt mit dem Kontaktlinsenspezialisten besprechen. Denn die Sauerstoffdurchlässigkeit dieser Linsen kann durch die aufgedruckte Farbschicht stark vermindert sein. Mögliche Folgen: Augenreizungen oder -entzündungen. Nicht mit Freunden tauschen: Keime könnten von Auge zu Auge wandern. Autofahren mit diesen Motivlinsen sollte tabu sein: Sie haben oft nur ein winziges Guckloch in der Mitte. Der Großteil des Blickfeldes bleibt verdeckt.

FARBIGE LINSEN Ob rehbraun oder dunkelblau – diese Linsen sind zwar sauerstoffdurchlässiger als die Motivlinsen. Doch aufgepasst beim Kauf: Ist die Pupillenöffnung zu klein, ist das Blickfeld eingeschränkt. Die Farbe sollte nur auf dem Rand der Linsen sein, das Zentrum muss frei bleiben, sonst verfälscht die Linse das Farbempfinden.

AUSGEWÄHLT • GEPRÜFT • BEWERTET

Im Test: 10 Tages-Kontaktlinsen mit -3,0 Dioptrien. Einkauf der Prüfmuster: April 2004.

Preis: Anbieterbefragung im Juni/Juli 2004.

ABWERTUNGEN

Waren UV-Schutz oder Durchmesser „ausreichend“, konnte das Gruppenurteil „Einhalten der Anbieterangaben“ nicht besser als „befriedigend (3,0)“ lauten. Waren UV-Schutz und Durchmesser „mangelhaft“, konnte auch das Gruppenurteil nicht besser lauten.

EINHALTEN DER ANBIETERANGABEN

UV-Schutz und Lichtdurchlässigkeit: Aufnahme des UV-Vis-Transmissionsspektrums nach EN ISO 8599. Bestimmung des Scheitelbrechwertes (**Linsenstärke**) erfolgte nach EN ISO 9337-1, und des **Durchmessers** nach EN ISO 9338. Der **Wassergehalt** wurde in Anlehnung an EN ISO 10339 gemessen (Probe aus zehn Linsen). Die **Sterilitätsprüfung** erfolgte in Anlehnung an die Vorschriften des Europäischen Arzneibuches (EP 2004). Die **Oberflächenbeschaffenheit** (visuelle Beurteilung nach EN ISO 9341) und die **Lichtdurchlässigkeit** der Linsen entsprachen den Vorschriften der entsprechenden Normen. Waren die Abweichungen der Anbieterangaben von den gemessenen Werten bzw. die UV-Durchlässigkeit geringfügig größer als die nach EN

ISO 8321-2 zulässigen Toleranzen bzw. Grenzwerte, erteilten wir mit „ausreichend“, deutliche Abweichungen nannten wir „mangelhaft“.

ANWENDUNGSHINWEISE

Die **Kenzeichnung** der Verpackungen überprüfen wir in Anlehnung an die Anforderungen der EN ISO 11978. Insbesondere wurde beachtet, ob gesundheitsrelevante Gebrauchshinweise wie zum Beispiel „nicht verwenden, wenn der Originalverschluss beschädigt ist“, „zum einmaligen Gebrauch“, „nur zum Tragen“ auf der Sekundärverpackung vorhanden waren. Positiv bewerteten wir, wenn in der Umverpackung eine **Gebrauchsanweisung** vorhanden war, obwohl das gesetzlich nicht vorgeschrieben ist.

HANDHABUNG

Wir beurteilten zum Beispiel das Öffnen und die Teilbarkeit der Blisterpackungen sowie Markierungen und Tönungen der Linsen, die die Handhabung erleichtern.

AUS AUGENÄRZTLICHER SICHT (siehe S. 88 oben)

Zusätzlich zu den genannten Prüfpunkten in der Tabelle haben wir die Linsen augenärztlich begutachten lassen. Hier gingen auch die Erfahrungen von mindestens fünf Probanden pro Linsentyp ein (bei 14-tägiger Tragezeit, mindestens acht Stunden pro Tag).

| OculSoft Premium One Day | SofLens one day | Yes one day |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| -8,0 bis +6,0 | -9,0 bis +6,5 | -9,0 bis +6,5 |
| 22,50 bis 25,00 | | 19,90 bis 23,00 |
| 24,00 | 27,50 | 21,00 |
| 0,80 | 0,92 | 0,70 |
| gut (2,0) | befriedigend (3,0) | befriedigend (3,0) |
| ++ | ++ | ++ |
| ++ | ⊖ *) | ⊖ *) |
| ⊖ | + | + |
| Entfällt | Entfällt | Entfällt |
| + | + | + |
| befriedigend (3,5) | mangelhaft (5,0) | mangelhaft (5,0) |
| + | - | - |
| - 2) | - 2) | - 2) |
| gut (2,2) | ausreichend (4,2) | ausreichend (4,2) |
| Nelfilcon A | Hilafilcon A | Hilafilcon A |
| 8,6 | 8,6 | 8,6 |
| 13,8 | 14,2 | 14,2 |
| 69 | 70 | 70 |
| □ | ■ | ■ |

3) Wassergehalt plus Linsenmaterial bestimmen die Sauerstoffdurchlässigkeit.

4) Erhältliche Staffelung unterschiedlich.



Nur in originalverschlossenen Blisterpackungen lagern die Linsen steril.

ren zu lassen. Das Ergebnis stimmt nachdenklich: Zum Teil wurden auch hier die Tageslinsen ohne jede Anpassung verkauft. Die Beratung erwies sich in einigen Bereichen als lückenhaft und oberflächlich. Der Fachhandel muss also noch einiges tun, damit man durchweg vertrauensvoll von Spezialisten reden kann.

Oft vermissten wir den Hinweis, dass auch eine optimal passende Linse auf Dauer nur verträglich sein kann, wenn sie sorgfältig und umsichtig benutzt wird. Nachlässigkeiten im täglichen Umgang sind der Linse nicht anzulasten:

- Wer seine Einmallinsen leichtfertigerweise länger als einen Tag trägt (je nach Empfehlung des Fachmanns zwischen 8 und 14 Stunden), riskiert Reizungen der Augenoberfläche. Gerade im Gewebe weicher Linsen setzen sich schnell Ablagerungen fest, zum Beispiel aus Bestandteilen der Tränenflüssigkeit. Diese Ablagerungen verringern die Durchlässigkeit der Linsen, die Hornhaut wird schlechter mit Sauerstoff versorgt. Folge: Die Verträglichkeit nimmt ab.
- Berührt man Linsen mit ungewaschenen Fingern, können Keime übertragen werden, die dem Auge nicht bekommen.
- Zum Schlafen müssen die Linsen auf jeden Fall entfernt werden. Während dieser Zeit hat das Auge per se schon Sauerstoffmangel. Durch die Linsen verschärft sich die Situation (siehe auch Tipps rechts).

Auch in anderen Lebenslagen sind Kontaktlinsen nicht immer unproblematisch:

- In der Werbung werden Tageslinsen

häufig als ideal fürs Schwimmen angepriesen. Doch Augenärzte raten von jedem Wasserkontakt ab. Nicht nur in Bädern, auch im Leitungswasser können sich Krankheitserreger tummeln, die im Einzelfall zu schweren Augeninfektionen führen können.

- Manche Medikamente können die Verträglichkeit herabsetzen, zum Beispiel Antihistaminika oder Betablocker.
- Beim Aufenthalt in Räumen mit sehr trockener Luft, in klimatisierten Büros oder im Flugzeug, auch bei der Bildschirmarbeit reicht die Tränenflüssigkeit oft nicht mehr aus, um ein angenehmes Tragegefühl zu sichern.
- Beim Arbeiten mit gasförmigen Chemikalien sind weiche Kontaktlinsen generell ungeeignet. Die Substanzen könnten sich im Material einlagern und zu Augenreizungen führen.

Ungeklärte Herkunft

Auch wenn die Tageslinsen unter verschiedenen Marken angeboten werden, ähneln sie sich zum Teil doch recht deutlich. Das ist auch bei einem Blick in unsere Tabelle und auf die augenärztlichen Kommentare zu erkennen. Nach den deklarierten technischen Merkmalen wie zum Beispiel Linsenmaterial, Krümmungsradius, Durchmesser und Wassergehalt ähneln sich folgende Linsen sehr: Biomedics und Ecco sowie Lenscare/See One und Daysoft, SofLens und Yes, aber auch Focus Dailies, Oculsoft Premium

und Apollo-Optik/iWear. Nicht immer ist eindeutig auszumachen, welcher Hersteller im Einzelnen dahinter steht. Auch wenn die Firmen gern ein großes Geheimnis aus der Herkunft ihrer Kontaktlinsen machen: Für Preisvergleiche eröffnet sich hier ein weites Feld.

Schnäppchen gefällig?

Wer seine Linsen im Versandhandel übers Internet bestellen will, wird meist nicht so viel sparen können wie erhofft. Bei einer Blitzrecherche im Netz fanden wir zwar deutliche Preisnachlässe, vor allem bei den Onlineportalen der Drogeriemärkte Rossmann und Schlecker für die Focus Dailies. Aber nur beim Kauf von 90 Stück konnte man hier bis zu 5 Euro sparen. Bei dieser Menge bietet auch der Optiker oft einen günstigen Preis an. Bei Lieferungen übers Internet ist auch zu bedenken, dass in einigen Fällen noch Versandkosten hinzukommen. Oft muss man auch mit Lieferfristen von bis zu 14 Tagen rechnen. Reklamationen sind schwieriger als beim Optiker um die Ecke.

Für den Dauergebrauch sind Tageslinsen, die pro Stück zwischen 70 Cent und knapp 1 Euro kosten, recht teure Sehhilfen. Man spart allerdings die Pflegemittel. Doch wegen des Preises und der begrenzten Passgenauigkeit werden sie für viele nicht mehr als Linsen zweiter Wahl bleiben. Fürs ständige Tragen bieten sich andere Lösungen an, die auch individueller anzupassen sind (siehe auch S. 89). ■

TIPPS Damit Sie den Durchblick behalten

ANPASSEN Auch Tageslinsen vom Augenarzt oder Kontaktlinsenspezialisten anpassen lassen.

NUR EINMAL Tageslinsen sind nur zum einmaligen Gebrauch geeignet.

TAGSÜBER Nur am Tage tragen, dann wegwerfen.

SCHLAF Nicht mit Kontaktlinsen schlafen.

VERPACKUNG Linsen nicht verwenden, wenn Blisterpackung beschädigt ist.

SAUBERE HÄNDE Linsen nur mit gewaschenen, trockenen Händen berühren.

NICHT ABSPÜLEN Linsen der sterilen Kochsalzlösung, in der sie geliefert werden, entnehmen und direkt einsetzen.

WASSER Linsen sollten nicht mit Leitungswasser in Kontakt kommen. Die darin enthaltenen Keime könnten – in seltenen Fällen – zu schweren Infektionen führen.

Aus dem gleichen Grund auch nicht mit Linsen duschen.

SCHWIMMEN Mit Kontaktlinsen schwimmen zu gehen, kann wegen möglicher Keimbelastung der Gewässer ebenfalls problematisch sein. Wer es dennoch tut, sollte die Linsen nach dem Baden entfernen.

Am besten jedoch auf die Linsen verzichten oder zusätzlich Schwimmbrille tragen.

WENNS BRENNT Bei brennenden Augen oder unbequemen Linsen den Anpasser (Augenarzt oder Optiker) aufsuchen.

AUTOFahrER Schlecht passende Linsen können auch beim Autofahren behindern. Wenn das Zentrum der Linse nicht in der Mitte der Hornhaut sitzt, kann es zum „Scheuklappeneffekt“ kommen.

KOSMETIKA Kontakt mit Haarspray oder anderen Kosmetika vermeiden.

**Kletterhalle
Heavens Gate**

Grafinger Str. 6
81671 München
Tel. 0 89/40 90 88 03
Fax 0 89/40 90 88 05
info@kletternmacht-
spass.de
www.kletternmacht-
spass.de

**Kletterhalle
High Hill**

Salzmannstr. 140
48159 Münster
Tel. 02 51/2 39 66 77
Fax 02 51/2 39 66 78
info@high-hill.de
www.high-hill.de

**Kletterhalle
Leipzig „No Limit“**

Dessauer Str. 2
04129 Leipzig
Tel. 03 41/98 09 67 22
Fax 03 41/90 29 03 75
info@kletterhalle-
leipzig.de
www.kletterhalle-leip-
zig.de

**Kletterzentrum
Karlsruhe**

„The Rock“
Ziegelstrasse 1–3
76185 Karlsruhe
Tel. 07 21/5 69 54 82
Fax 07 21/5 97 86 91

climbing@The-Rock.de
www.The-Rock.de

Magic Mountain

Böttgerstr. 20–26
13357 Berlin
Tel. 0 30/8 871 57 90
Fax 0 30/8 87 15 79 15
info@Magic
Mountain.de
www.MagicMountain.de

**Magnesia
Kletter-Seil-**

Erlebnispark
Trettlachstr. 1
91301 Forchheim
Tel. 0 91 91/61 65 94
Fax 0 91 91/70 21 33
info@magnesia-
klettern.de
www.magnesia-klet-
tern.de

T-Hall

Thiemannstr. 1
12059 Berlin
Tel. 0 30/68 08 98 64
Fax 0 30/68 08 98 67
info@t-hallberlin.de
www.t-hallberlin.de

T-Hall

Vilbeler Landstr. 7
60386 Frankfurt
Tel. 0 69/94 21 93 81
Fax 0 69/94 21 93 83
info@t-hall.de
www.t-hall.de

KONTAKTLINSEN**Seite 86–90****Acuvue**

Johnson & Johnson
Vision Care Ethicon
Oststr. 1
22844 Norderstedt
Tel. 0 800/1 00 25 90
www.acuvue.de

Apollo/iWear

Apollo-Optik
Postfach 11 09
91101 Schwabach
Tel. 0 91 22/83 12 13
www.Apollo-Optik.com

Biomedics

Ocular Sciences
Urberacher Str. 2
64859 Eppertshausen
Tel. 0 60 71/30 50
www.ocularscience.de

Daysoft UV

Bach Optic
Emil-Hoffmann-Str. 55
50996 Köln
Tel. 0 22 36/9 62 29 20
www.bachoptic.de

Ecco

MPG & E
Moorweg 105
24582 Bordesholm
Tel. 0 43 22/75 05 00
www.mpge.de

Focus

Ciba Vision
Postfach 10 02 24
63702 Aschaffenburg
Tel. 06026/9410
www.cibavision.de

Lenscare

SeeOne
Lenscare
Westring 431–451
24118 Kiel
Tel. 0 800/53 67 22 73
www.Lenscare.de

OculSoft

Premium
Opticland
Führter Str. 212
90429 Nürnberg
Tel. 0 9 11/93 18 50
Internet:
www.opticland.de

SofLens

Bausch & Lomb
Hans-Riedel-Str. 7–9
85622 Feldkirchen
Tel. 0 89/94 57 00
www.bausch.com

Yes

Young Eyewear
Am Beethovenpark 35
50935 Köln
Tel. 07 00/03 93 93 27
Internet:
www.youngeyewear.de