

Franz Gruber

Kontaktlinsen-



Wen(n) die Brille stört

Über die Auswahl, Handhabung und Reinigung von Contactlinsen

Soweit in diesem Buch eingetragene Handels- und Gebrauchsnamen beziehungsweise Warenzeichen verwendet werden (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten), dient dies lediglich der Veranschaulichung und es gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle in diesem Buch vorgestellten Ratschläge und Maßnahmen wurden von mir sorgfältig recherchiert und ausprobiert, dennoch kann ich für diese keine Garantien geben und schließe die Haftung und Schadensersatzansprüche dafür aus.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

KONTAKTLINSEN

DAS AUGE

Pro&Contra

 Vorteile

 Nachteile

Kontaktlinsenarten

 Spärisch/torisch

 Handhabung

 Sauerstoffdurchlässigkeit

 Einsetzen/heraus nehmen

Reinigungssysteme

 Ultraschallreiniger

 Nachbenetzungslösung

Weiche Kontaktlinsen

 Randerscheinung

 Tageslinsen

 Wochenlinsen

 Monatslinsen

 Jahreslinsen

 Gefärbte/farbige Kontaktlinsenarten

 Weiche Kontaktlinsen reinigen

 Einstufen-System

Mehrstuflensysteme

Formstabile Kontaktlinsenarten

Ortho-K-Linsen

Einsetzen/heraus nehmen

Formstabile Kontaktlinsen reinigen

All-in-One

Mehrstuflensysteme

Proteinentfernung

Peroxidlösung

NOCH WAS

Augenfutter

Augenschau

Akanthamöben

Beruf

Hygiene

Infektionskrankheiten

Kosmetika

PHMB

Produktion

Schwangerschaft

Sport

Tränenfilm

Ultraschallreiniger

Untersuchungen

Vorwort



Ein Leben mit Brille ist kein Schicksal, das man fatalistisch ertragen muss. Schon im Alter von sieben Jahren wurde bei mir, während der ersten Schuluntersuchung, eine Hornhautverkrümmung festgestellt. Seit jenem Tag bin ich auf eine Sehhilfe angewiesen. Vor einiger Zeit habe ich mich über andere Korrekturmöglichkeiten informiert – sprich, die Augen lasern lassen. Ich habs dann nicht machen lassen, da mir die Komplikationsrate zu hoch war und das Ergebnis wohl eher selten den Erwartungen entspricht. Ein Freund, der eine Augenlaser-OP durchführen hat lassen, war mit dem Ergebnis halbwegs zufrieden aber halt nicht 100%-ig. Es kam bei ihm zwar zu keinen Komplikationen aber bis dieser passable Zustand erreicht wurde, hat es einige Monate gedauert.

Vor über 20 Jahren habe ich mir die ersten Kontaktlinsen anpassen lassen, damals waren die Hürden, dass die

gesetzliche Krankenkasse die Kosten dafür trägt noch nicht so hoch wie heute. Als dann irgendwann die Kosten hierfür nicht mehr übernommen wurden, musste ich ein paar Jahre Pause machen.

Die Linsen, die ich benötige sind mehrere Hundert Euro teuer. Ich kann zwar noch immer nicht sagen, dass ich das Geld dafür "übrig" hätte. Inzwischen hat sich meine Situation etwas gebessert und für diesen Zugewinn an Lebensqualität spare ich gerne an anderer Stelle. Zudem konnte ich mit meinem Optiker Ratenzahlung vereinbaren.

Etwa 1 bis 1,2 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Sehbehinderung, das heißt, ihre Sehkraft liegt zwischen 0 und 30%. Von daher gibt es für uns, die mit 30 bis 70% Sehkraft, die im Bereich einer Sehschwäche liegen, keinen Grund mit unserem Schicksal zu hadern. Jährliche Besuche beim Augenarzt helfen Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Eine ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme, wenig Alkohol, UV-Schutz (Sonnenbrille) und nicht zu kurze Aufenthalte und Bewegung im Freien sind für die Gesundheit der Augen förderlich.

Apropos Ernährung, nicht nur Karotten sind gut für die Augen, sondern fast jedes Obst und Gemüse. Diese liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Wie etwa Anthocyane (in blauen/roten Obst und Gemüse). Milchprodukte, Nüsse, Leinöl und fette Fische liefern gesundheitsfördernde Fettsäuren und Antioxidantien. Wer sich für das Thema Ernährung allgemein interessiert, dem darf ich an dieser Stelle meine Website über Ernährung und Haushalt empfehlen: www.ernaehrung-aktuell.eu



Kontaktlinsen

Die unsichtbaren Sehhilfen. Erst seit 1959 Otto Wichterle das Hydrogel HEMA (Hydroxyethylmethacrylat), statt des bis dahin gebräuchlichen Plexiglasses, zu ihrer Herstellung verwendet hat, begann ihr Siegeszug. Im Vergleich zu ihren Vorgängern aus geschliffenem Glas war das zwar schon ein Fortschritt. Von Tragekomfort kann aber bei beiden Materialien keine Rede gewesen sein. Auch die Größe der Kontaktlinsen hat sich seit den Anfängen deutlich verringert, was zu wesentlich besseren Trageeigenschaften führte.

Moderne harte Linsen haben meist weniger als einen Zentimeter Durchmesser und die weichen Linsen etwa $1\frac{1}{2}$ cm. Alte Linsentypen waren eher Halbkugeln mit einem Oberflächenquerschnitt von über 2 cm. Diese bedeckten nicht nur die Hornhaut, sondern auch einen Großteil der Lederhaut (das weiße im Auge). Je weniger Fläche der Cornea bedeckt ist, desto weniger wird der