

KON

TAKT

LINSEN

UNTERSCHÄTZTER

SEHKOMFORT

FÜR EIN AKTIVES LEBEN

**PRESSE-
THEMEN-
SERVICE**

Kuratorium Gutes Sehen





Quellenangaben

- 1 Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Fehlsichtigkeiten in Deutschland. <http://cms.augeninfo.de/nc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-fehlsichtigkeiten.html> (Zugriff: 02.11.2018, 10:00 MEZ).
- 2 Allensbach-Brillenstudie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014. Siehe auch KGS- Pressemitteilung mit Anhängen zum Download vom 24.02.2015. <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbachbrillenstudie/> (Zugriff: 30.11.2018, 11:00 MEZ).
- 3 EUROMCONTACT-Datenbank. In: Branchenreport Augenoptik 2017/2018; Hrsg.: SPECTARIS Berlin, ZVA Düsseldorf.
- 4 Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Kinderbrillen. <https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern/kinderbrillen.html> (Zugriff: 02.11.2018, 11:00 MEZ).
- 5 Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Junge Augen schützen – Vorsorge bei Kindern. <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern.html> (Zugriff: 02.11.2018, 11:30 MEZ).
- 6 Siehe u. a. Morgan, G. et al.: Myopia. The Lancet 5, May 2012, Vol. 379, No. 9827, S. 1739 – 1748. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60272-4/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60272-4/abstract) (Zugriff: 12.04.2017, 11:00 MEZ); Lin LL et al.: Prevalence of Myopia in Taiwanese Schoolchildren: 1983-2000. Ann Acad Med Singapore Jan 2004, 33(1):27-33; Mirshahi, A., Pfeiffer, N. et al.: Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study. In: Ophthalmology October 2014 Vol. 121, Issue 10: 2047-2052; [http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(14\)00364-9/abstract](http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(14)00364-9/abstract) (Zugriff: 12.04.2017, 17:00 MEZ); Johannes-Gutenberg-Universität Mainz: PM „Bildungsniveau und nicht Intelligenz in erster Linie entscheidend für Entwicklung einer Kurzsichtigkeit“ vom 12.10.2016; <http://www.uni-mainz.de/presse/76518.php> (Zugriff: 14.04.2017, 13:00 MEZ).
- 7 BITKOM: Studie „Kinder und Jugend in der digitalen Welt“, 2017. PK am 16.05.2017 und unter <https://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-Pls/2017/05-Mai/170512-Bitkom-PKKinder-und-Jugend-2017.pdf> (Zugriff: 17.05.2017, 10:00 MEZ).
- 8 Wesemann, Wolfgang: Ergebnisse der Analyse „Myopie und Hyperopie in Deutschland von 2000 bis 2015“, Mitgliederversammlung des Zentralverbandes der Augenoptiker und Optometristen (ZVA) im März 2016. Siehe auch: <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/presse-themenservice/kind-und-sehen/> (Zugriff: 03.01.2019, 11:00 MEZ).
- 9 Holden BA et al.: Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology, May 2016 Volume 123. Issue 5, Pages 1036-1042. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28219507> (Zugriff: 09.10.2018, 11:00 MEZ).
- 10 Projektgruppe ARD/ZDF-Multimedia: ARD/ZDF-Onlinestudie 2017 – Kern-Ergebnisse; 11.10.2017. PDF unter http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/Kern-Ergebnisse_ARDZDF-Onlinestudie_2017 (Zugriff: 10.10.2018, 11:30 MEZ).
- 11 Statista – das Statistik-Portal: Statistiken zum Thema Freizeitaktivitäten der Deutschen. <https://de.statista.com/themen/64/freizeit/> (Zugriff: 25.10.2018, 10:30 MEZ).
- 12 IfD-Allensbach: Branchenreport Augenoptik 2017/2018. Hrsg.: SPECTARIS Berlin, ZVA Düsseldorf.
- 13 SPLENDID RESEARCH: Studie 2017 „Warum treiben die Deutschen Sport und welche Motive halten sie davon ab?“ <https://www.splendid-research.com/de/studie-sport.html> (Zugriff: 16.10.2018, 14:00 MEZ).
- 14 Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Augenverletzungen. <https://augeninfo.de/cms/nc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-augenverletzungen.html> (Zugriff: 16.10.2018, 13:00 MEZ).
- 15 Ruhr-Universität Bochum: RUB-Schulsportbrillentest 2018 – RUB-Schulsportstudie. <http://homepage.rub.de/sportiz9/rub-schulsportstudie.html>. Siehe auch Jendrusch, G., Schnell, D., Katlun, T.: „Gutes Sehen in Schule und Schulsport“: Brillen wissenschaftlich auf Schulsporttauglichkeit getestet. In: Der Augenarzt, Oktober 2013, S. 209–211. PDF unter http://www.sportwissenschaft.rub.de/mam/spomed/mitarbeitende/Jendrusch/da_5_2013_jendrusch-schnell-katlun_s209-211_druckversion.pdf (Zugriffe: 03.12.2018, 10:00 MEZ).
- 16 Fichtner, K., Clausen, J., Hintemann, R.: Roadmap „Ressourceneffiziente Arbeitsplatz-Computerlösungen 2020“. Borderstep Institut für Innovation und Nachhaltigkeit: Hrsg. BMU, Umweltbundesamt, BITKOM 2011. PDF unter https://www.borderstep.de/wp-content/uploads/2011/06/RessourceneffizienteArbeitsplatzComputer_druck.pdf (Zugriff: 09.10.2018, 15:00 MEZ).
- 17 Kuratorium Gutes Sehen: Presse-Themenservice „Digitales Sehen – Fortschritt mit Risiken und Chancen“, PDF-Download unter <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/seh-gesundheit-und-technik/digitales-sehen-fortschritt-mit-risiken-und-chancen/>. Digitales Sehen – Sehprobleme und andere Risiken, <https://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/sehprobleme-und-andere-risiken/> (Zugriffe: 04.12.2018, 15:00 MEZ).
- 18 Logoraj, M., Madhupriya, V., Hegde, S. K.: Computer Vision Syndrome and Associated Factors Among Medical and Engineering Students in Chennai. In: Annals of Medical & Health Sciences Research, 2014 Mar-Apr, 4(2): 179–185, DOI: 10.4103/2141-9248.129028. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991936/> (Zugriff: 31.01.2018, 10:00 MEZ).
- 19 Kuratorium Gutes Sehen: Digitales Sehen – Abhilfe bei Sehproblemen an digitalen Geräten, <https://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/abhilfe-bei-digitalen-sehproblemen/>. Brillen – Die Bildschirmparablen (Bildschirmbrille/Computerbrille), <https://www.sehen.de/brillen/bildschirmparablen/> (Zugriffe: 04.12.2018, 16:00 MEZ).
- 20 Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft: Pflege von Kontaktlinsen oft vernachlässigt – Mangelnde Hygiene kann Infektionen verursachen. Pressemitteilung Juli 2013. PDF unter <https://www.dog.org/wp-content/uploads/2013/01/Home-DOG-Kontaktlinsen-V.pdf> (Zugriff: 23.10.2018, 11:00 MEZ).
- 21 Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen: Augenoptik in Zahlen, Branchenbericht 2017/2018. <https://www.zva.de/branchendaten> (Zugriff: 02.11.2018, 15:00 MEZ).

EDITORIAL UND INHALT

Kontaktlinsen – unterschätzter Sehkomfort für ein aktives Leben

Rund 64 Prozent der Deutschen sehen schlecht.¹ Brillen schaffen da klare Sicht, aber sie können auch stören: beim Sport, bei schlechtem Wetter, auf der Party ... Zudem gefallen sich mehr als die Hälfte der Deutschen ohne Brille besser als mit.²

Warum also tragen 40,1 Millionen Deutsche über 16 Jahren eine Brille, aber nur 3,3 Millionen Kontaktlinsen?² Warum haben andere Europäer den Nutzen der Kontaktlinse längst erkannt – die Deutschen aber nicht? Sie rangieren auf dem vorletzten Platz der europäischen Kontaktlinsen-Nutzer.³

An den kleinen, unsichtbaren Linsen kann es nicht liegen. Sie zaubern Sehschärfe ins Auge – ohne störenden Rahmen und mittlerweile mit sehr viel Komfort.

Fast unbekannt ist, dass sie Sehschwächen bei Kindern korrigieren – und sogar das Fortschreiten einer Kurzsichtigkeit verlangsamen können. Für Sportler sind sie eine äußerst praktische Ergänzung. Und die größer werdende Gruppe der aktiven Alterssichtigen verliert mit multifokalen Kontaktlinsen das Altersstigma Brille und gewinnt eine perfekte Alternative zu Gleitsichtbrillen.

Fast könnte man meinen, die Deutschen seien Bedenkenträger. Doch wie soll man über etwas urteilen, das man nicht kennt? Fast 90 Prozent der Brillenträger hierzulande haben Kontaktlinsen noch nie ausprobiert. Möglicherweise fehlt es einfach an Information und Beratung, teilweise auch, weil Augenärzte und Optiker noch nie auf die praktische Alternative aufmerksam gemacht haben.²

Vielleicht steckt in diesem Thema ein Mehrwert für Ihre Zielgruppe. Uns bietet es die Möglichkeit, Menschen auf gutes Sehen mit Kontaktlinsen hinzuweisen.

Es grüßt Sie herzlichst
Kerstin Kruschinski

Weitere Informationen unter www.sehen.de
Download der Broschüre unter www.sehen.de/presse

Inhalt

Junge Augen und das Risiko digitale Welt	Seite 04
Kinder – wenn Spiel kein Spaß mehr ist	Seite 04
Teens & Twens – wenn Kontaktlinsen Freiheit bringen	Seite 06
Augen im Alter und aktive Best Ager	Seite 07
Alterssichtigkeit – das trifft jeden	Seite 07
Linsen – Optionen für Alterssichtige	Seite 07
Sport – wer gut und sicher sieht, gewinnt	Seite 08
Voller Durchblick und Augenschutz	Seite 08
Für jede Sportart die passende Linse	Seite 09
Computerarbeit – entspannt sehen, fit im Job	Seite 10
Linsen-Pflege – ein besonderer Fall	Seite 11
Anpassung – Kontaktlinsen sind Maßarbeit	Seite 12
So funktioniert die Anpassung	Seite 12
Nachsorge garantiert Erfolg	Seite 13
Weich oder formstabil?	
Kleines Linsen-Lexikon	Seite 14

PRESSEKONTAKT

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
Stellv. Geschäftsführerin
Werderscher Markt 15
10117 Berlin
Tel.: 030 414021-22
E-Mail: kruschinski@sehen.de
www.sehen.de und www.seh-check.de

TEXTE,
GRAFIKEN
UND MEHR AUF
USB-STICK

SEITE 15



Junge Augen und das Risiko digitale Welt

Immer mehr junge Menschen werden kurzsichtig. Eine Ursache: viel Nahsehen auf digitale Geräte. Jedes fünfte Kind⁴ und jeder Dritte der 20- bis 29-Jährigen² tragen Brille. In der Freizeit stört sie oft. Kontaktlinsen sind eine komfortable Alternative. Und sie können das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit sogar verlangsamen.



Quelle: © Ridofranz / iStockphoto.com

Kinder – wenn Spiel kein Spaß mehr ist

Jedes zehnte Kind in Deutschland hat eine Fehlsichtigkeit.⁵ Jedes fünfte Kind trägt eine Brille.⁴ Kurzsichtigkeit (Myopie) ist bei Kindern und Jugendlichen besonders in Asien auf dem Vormarsch⁶ – ein Alarmzeichen auch für Europa und Deutschland. Mit zunehmender Stärke der Myopie steigt für die Kids das Risiko von Folgeschäden wie Netzhautablösungen bis hin zur Erblindung.

Kurzsichtig durch zu viel Nahsehen

Als Ursache einer Kurzsichtigkeit bringen Wissenschaftler neben der Vererbung vor allem zwei Dinge ins Spiel: zu wenig Tageslicht, zu viel Nahsehen. Heute herausgefordert auch durch das digitale Dauerfeuer beim Blick auf Smartphone, Tablet und Co. Spielten 2014 noch 28 Prozent der Sechs- bis Siebenjährigen mit einem Tablet, waren es drei Jahre später schon 64 Prozent. Im selben Zeitraum stieg in dieser Altersgruppe die Nutzung eines Smartphones um 18 Prozent.⁷ In der Schule nutzen die Kids den Computer zur Internetrecherche für die Hausauf-

gaben. Genau dann nimmt auch die Häufigkeit der Myopie rasant zu: Von den Brille tragenden Elfjährigen sind bereits 50 Prozent kurzsichtig.⁸

Je früher sich Eltern um das Sehen ihrer Kinder kümmern – spätestens bei Schuleintritt –, desto größer sind die Chancen der Vorsorge und Minimierung möglicher Folgen.

Linsen für mehr Bewegungsfreiheit

Brillen korrigieren die Myopie. Sie sind vielen Kids aber bei Sport und Spiel im Weg. Volle Bewegungsfreiheit und ein uneingeschränktes, unverzerrtes Blickfeld bieten Kontaktlinsen. Nichts verrutscht, zerbricht, wird schmutzig oder fällt runter. Dass die Kleinen mit Kontaktlinsen schlecht umgehen können, ist übrigens ein Sehmärchen und oft Vorurteil der Eltern. Schon Fünfjährige kommen gut damit klar. Anleitung und wichtige Pflege-Tipps bekommen die Kids beim Fachmann.

Mit Linsen Myopie verlangsamen

Was viele trotz des Hintergrunds zunehmender Kurzsichtigkeit nicht wissen: Einige Kontaktlinsen können das Fortschreiten einer Myopie verlangsamen. Dabei gilt: Je regelmäßiger und früher die Linsen getragen werden, desto größer ist der wahrscheinliche Erfolg. Der Zeitraum, korrigierend einzugreifen,

KON TAKT LINSEN •••••

Text und Bildmaterial
finden Sie auf dem
beiliegenden USB-Stick.



Quelle: © YAKOBCHUK VIACHESLAV / Shutterstock.com

ist in der Regel bis zum 16. Lebensjahr begrenzt.

Formstabile Ortho-K-Linsen

Spezielle formstabile, hoch sauerstoffdurchlässige Orthokeratologie-Linsen (Ortho-K-Linsen) flachen die Hornhaut über Nacht einige hundertstel Millimeter sanft ab. Kurzsichtige sehen am Morgen und den Tag über scharf – ohne Brille und Linsen. Weil die Linsen zugleich das Wachstum des Augapfels, verantwortlich für die Myopie, bei Kindern und Jugendlichen hemmen

können, lässt sich das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit verlangsamen. Das Schlafen mit diesen Linsen birgt kein Gesundheitsrisiko.

Weiche Multi- oder Mehrstärken-Kontaktlinsen

Die weichen, teilweise speziell für Kinderaugen entwickelten Kontaktlinsen korrigieren die Kurzsichtigkeit. Zugleich kontrollieren sie das Längenwachstum des Auges und somit das Voranschreiten der Myopie.

Ratgeber für Eltern

- ▶ Mit Kindern frühzeitig und regelmäßig zur Augenuntersuchung gehen, besonders bei starker Kurzsichtigkeit der Eltern, bei Vermutung einer Augenkrankheit, bei plötzlichem Nachlassen der Sehschärfe.
- ▶ Fehlsichtigkeit immer frühzeitig korrigieren lassen.
- ▶ Kids täglich mindestens zwei Stunden ins Freie schicken.
- ▶ Festgelegte Computer- und Smartphone-Zeiten vereinbaren.
- ▶ Für 50 bis 80 Zentimeter Sehabstand zum Computerbildschirm und gute Beleuchtung sorgen.

EXPERTEN-MEINUNG

„Es ist ein Sehmärchen, dass Kinder nicht mit Kontaktlinsen umgehen können. Schon Fünfjährige handhaben sie leicht. Schlüssel zum Erfolg ist die Betreuung durch Kontaktlinsen-Spezialisten.“

Dr. Stefan Bandlitz, Kontaktlinsenexperte und Dozent an der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln.

Mehr Infos

zu Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen sowie Tipps für Eltern unter www.sehen.de/sehen/kind-und-sehen/, zur Vermeidung von digitalem Sehstress unter www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/

KON TAKT LINSEN •••••



Quelle: © SolStock / iStock.com

Teens & Twens – wenn Kontaktlinsen Freiheit bringen

Sie tragen im Alltag trendige Brillen, zur Party und beim Sport Kontaktlinsen. Die Jugend steht zu ihrer Fehlsichtigkeit und hat daraus längst eine attraktive Tugend gemacht. Muss sie auch. Denn Experten gehen davon aus: Die Myopie wird mit der Digitalisierung weiter ansteigen. Bis 2050 könnte weltweit jeder Zweite davon betroffen sein.⁹

Das Sehen wird sich noch mehr in Innenräumen abspielen. Die Augen schauen in kurzer Distanz stundenlang auf Monitore. Tageslicht und der Blick in die Ferne fehlen.

Junge Erwachsene online Spitze

Bei der täglichen Internetnutzung führen die 14- bis 29-Jährigen das Ranking vor allen anderen an. 2017 waren sie viereinhalb Stunden online, knapp eine halbe Stunde länger als

drei Jahre zuvor und etwa drei Stunden länger als der Durchschnitt der Sechsbis über 70-Jährigen.¹⁰

Kontaktlinsen in der Freizeit

Die Generation Y verzichtet gerne mal auf die Brille. Denn wenn sie nicht gerade lernt, studiert oder ein Start-up gründet, ringt sie um ihre Work-Life-Balance: Freizeit in Familie, mit Freunden, beim Sport. Keine Altersgruppe ist sportlicher als die Twens. Mit 4,41 Millionen sind sie die größte Gruppe der Fitnessstudio-Besucher deutschlandweit.¹¹ Korrektionsbrillen stören dabei wie auch bei anderen Sportarten und können sogar böse ins Auge gehen. Zudem nerven sie auf der Party, beim Date oder bei Regen.

Kontaktlinsen sind eine praktische und attraktive Option: weiche Tageslinsen rein, nach Sport oder Party wieder raus. Auch jeder Sonnenbrillentrend lässt sich mit den kleinen Sehhilfen leben. Die Flexibilität macht's: Kontaktlinsen den ganzen Tag oder die Kombibrille im Alltag und Linsen für die Aktion danach.

Teens und Twens am längsten im Netz



24 Stunden

Alter: 14–29 Jahre



24 Stunden

Alter: 30–49 Jahre



24 Stunden

Alter: 50–69 Jahre

SPITZENREITER Junge Menschen sind täglich gut viereinhalb Stunden online, mehr als alle anderen Altersgruppen (Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie 2017¹⁰)

Augen im Alter und aktive Best Ager

Nie war die Generation 50+ aktiver. Sie arbeitet, studiert, reist, treibt Sport. Schade, dass die Augen nicht mehr so mitspielen und die Brille aufs Alter schließen lässt.



Quelle: © Squaredpixels / iStock.com

Alterssichtigkeit – das trifft jeden

Wenn mit über 40 das Lesen in weite Ferne rückt, macht sich die Alterssichtigkeit (Presbyopie) bemerkbar. Sie trifft irgendwann jeden. Mit 36 Prozent¹² ist sie hierzulande der häufigste Grund für das Tragen einer Brille. Im höheren Alter nutzen deshalb sogar 95 Prozent¹ eine Sehhilfe. Ohne Lese- oder Gleitsichtbrille klappt der Alltag nicht mehr. Und der ist bei der Generation 50+ noch prall gefüllt mit Aktivitäten, die scharfes Sehen voraussetzen.

Nicht immer passt die Brille, manchmal stört sie. Die meisten Träger scheinen auch darauf verzichten zu wollen: Nur 36 Prozent der Erwachsenen meinen, eine Brille mache interessanter.² Ganz klar: Die Best Ager wollen Gesicht zeigen. Können sie auch – etwa mit Kontaktlinsen, die die Gleitsichtbrille ersetzen. Oder mit einer Kombi aus Linsen und Lesebrille.

Mehr Infos

zu Alterssichtigkeit unter
[www.sehen.de/sehen/sehschwaeche/
alterssichtigkeit/](http://www.sehen.de/sehen/sehschwaeche/alterssichtigkeit/)

Linsen – Optionen für Alterssichtige

Nah und fern in einer Linse

Bi- und multifokale Kontaktlinsen haben wie Gleitsichtbrillen mehrere Sehstärken. **Bifokale Linsen** verfügen über zwei getrennte Bereiche. Sie können entweder übereinander – oben fern, unten nah – oder in Kreisen angeordnet sein. **Multifokale Linsen** besitzen einen gleitenden Übergang von innen nach außen. Der Nahbereich kann in der Mitte oder außen liegen. Das Sehzentrum sucht sich von den beiden auf die Netzhaut projizierten Bildern das jeweils scharfe. Im Vergleich zu den bifokalen Linsen ist die Sehschärfe in mehreren Entfernungen gleich gut.

Eine für Nähe, eine für Ferne

Bei der **Monovision** kommt in jedes Auge ein andere Linse: die für die Fernsicht auf die eine Seite, die für die Nahsicht auf die andere. Das Sehzentrum im Gehirn wählt situationsbedingt das jeweils scharfe Bild für nah und fern aus.

Kombi Kontaktlinsen und Brille

Wer lange schon gut mit Kontaktlinsen für die Ferne unterwegs ist, kauft sich zusätzlich eine Lesebrille. Der ständige Brillenwechsel entfällt.

Sport – wer gut und sicher sieht, gewinnt

Sieben von zehn Deutschen zwischen 18 und 69 Jahren treiben Sport.¹³ Viele mit der Alltagsbrille. Das ist nicht nur lästig, sondern auch gefährlich.



Quelle: © ZOOM TEAM / Shutterstock.com

Ob Profi- oder Freizeitsportler: Wer schlecht sieht, gewinnt weder bei der WM noch an der heimischen Tischtennisplatte – und riskiert schlimmstenfalls seine Gesundheit. 62 Prozent der Brillenträger verschaffen sich mit einer Sehhilfe beim Sport zwar den Durchblick, aber nur drei Prozent nutzen eine spezielle und bruchsichere Sportbrille.² Alltagsbrillen können brechen und böse ins Auge gehen. Ein Drittel der Augenunfälle bei erwachsenen Sportlern führen zu schweren Verletzungen.¹⁴

Besonders fatal: Jedes vierte Kind nimmt mit einer nicht korrigierten Fehlsichtigkeit am Schulsport teil. Jedes fünfte trägt im Alltag eine Brille, aber die Hälfte von ihnen verzichtet im Schulsport darauf.¹⁵ Dabei passieren dort rund 12.600 Augenverletzungen

pro Jahr.¹⁴ Und selbst wenn die Kids mit der normalen Sehhilfe kicken, schwimmen oder Ball spielen – Alltagsbrillen bergen ein enormes Verletzungsrisiko.

Voller Durchblick und Augenschutz

Sportler brauchen uneingeschränkte scharfe Sicht und optimale Bewegungsfreiheit. Dazu je nach Sportart Schutz vor Wind, Regen, Sonne, Wasser, Staub und umherfliegenden Bällen. Immer mehr Fehlsichtige satteln daher auf die Kombi Kontaktlinsen und Sportbrille um. Unter der Brille stören die Linsen nicht. Und nichts verrutscht

oder zerbricht. Mehr als zwei Drittel der gelegentlichen Linsenträger nutzen das Duo schon.⁹

So punkten Kontaktlinsen

- ▶ uneingeschränkte, scharfe Sicht
- ▶ optimale Bewegungsfreiheit
- ▶ hilfreich bei Koordination und schneller Reaktion
- ▶ kein Verrutschen und Beschlagen
- ▶ bruchsicher, somit weniger Verletzungsrisiko
- ▶ komfortabel unter Sportbrille, Schutzbrille und Helm sowie Sonnenbrille
- ▶ einsatzbereit bei Wind und Wetter

Für jede Sportart die passende Linse

Mit irgendwelchen Kontaktlinsen sind keine Lorbeeren zu gewinnen. Sportler verbrauchen viel Energie, der Sauerstoffbedarf steigt, gleichzeitig sinkt der pH-Wert am Auge. Faktoren, die den Tränenfilm und die Linsenverträglichkeit je nach Sportart unterschiedlich beeinflussen. Ausdauersport beispielsweise verlangt nach gut angepassten formstabilen, hoch sauerstoffdurchlässigen Linsen.

Kontaktlinsen sollten immer vom Experten ausgewählt und angepasst werden. Er berät auch, welche Sportbrillen bei Radprofis, Seglern oder Skifahrern zusätzlich auf die Nase gehören. Ebenso wichtig ist die Pflege, da der veränderte Stoffwechsel zu stärkeren Ablagerungen auf der Linse führen kann.



Ausdauersport

(Joggen, Marathon, Radsport, Triathlon)

Bedingungen

- ▶ hoher Sauerstoffbedarf
- ▶ anaerober Stoffwechsel, Linsen trüben sich schnell ein
- ▶ Sturzgefahr
- ▶ erschwerte Sicht durch Wind, Regen, Sand, UV-Strahlung

Kontaktlinsen-Regeln

- ▶ vorrangig formstabile, hoch sauerstoffdurchlässige Linsen
- ▶ Schutz durch Sportbrillen



Quelle: © ND3000 / Shutterstock.com



Wassersport

(Schwimmen, Surfen, Segeln, Kitesurfen)

Bedingungen

- ▶ hohe Keimbelastung in freien Gewässern und Hallenbädern
- ▶ Reizungen durch Meerwasser und im Schwimmbad durch Chlor
- ▶ erschwerte Sicht durch Reflexionen auf dem Wasser
- ▶ UV-Strahlung

Kontaktlinsen-Regeln

- ▶ weiche Tageslinsen, nach dem Sport zu entsorgen, größer als formstabile Linsen, liegen fester auf dem Auge
- ▶ unter der Schwimm- oder Taucherbrille weiche oder formstabile Linsen
- ▶ Linsen, ausgenommen Tageslinsen, nach dem Wasserkontakt reinigen und desinfizieren
- ▶ Augen unter Wasser schließen, da Verlustgefahr für die Linsen
- ▶ Schutz mit Schwimm- oder anderen Sportbrillen



Ballsport

(Handball, Volleyball, Tennis, Fußball)

Bedingungen

- ▶ meist bewegungsintensiv
- ▶ schnelle Blickbewegungen
- ▶ Trockenheit in Hallen
- ▶ Sturzgefahr
- ▶ Balltreffer im Gesicht möglich
- ▶ Sand beim Beachvolleyball

Kontaktlinsen-Regeln

- ▶ formstabile oder weiche Linsen
- ▶ bei trockenen Augen und in stickigen Hallen am besten formstabile Linsen oder dafür geeignete weiche Linsen
- ▶ Schutzbrille bei Ballsportarten wie Squash oder Beachvolleyball



Wintersport/Bergsport

(Skisport, Wandern, Bergsteigen, Klettern)

Bedingungen

- ▶ Sauerstoffmangel ab 2000 Meter Höhe
- ▶ Hornhautödeme oder -schwellungen ab 7000 Meter Höhe
- ▶ trockene Luft
- ▶ Fahrtwind beim Skisport
- ▶ hohe UV-Strahlung
- ▶ Reflexionen auf Schnee
- ▶ Staub und Sand beim Klettern

Kontaktlinsen-Regeln

- ▶ formstabile und hoch sauerstoffdurchlässige weiche Linsen beim Skisport und Bergsteigen
- ▶ weiche Linsen beim Klettern
- ▶ keine Linsen ab 5000 Meter Höhe
- ▶ UV- und Blendschutzbrillen tragen

Computerarbeit – entspannt sehen, fit im Job

Wer lange am Bildschirm sitzt, klagt irgendwann über Augen-, Schulter- oder Rückenbeschwerden. Folge des Sehens in der digitalen Welt. Die Lösungen sind vielfältig.



Quelle: © PeopleImages / iStockphoto.com

Menschen blinzeln in der Minute zirka zehn- bis 20-mal.¹⁷ Jeder Lidschlag verteilt Tränenflüssigkeit übers Auge, bewahrt es so vorm Austrocknen und versorgt es unter anderem mit Sauerstoff. Beim Monitorblick bewegen sich die Lider nur ein-, zweimal pro Minute.¹⁷ Es kommt zu trockenen Augen, was irritierend, schmerzhaft und eine Einladung an Krankheitserreger ist. Neben Kopf-, Schulter- und Nackenbeschwerden gehört dieses Augenproblem zu den Symptomen des **Computer Vision Syndrome**, auch Office Eye Syndrome.¹⁸

Immer mehr Deutsche sind diesem Risiko ausgesetzt. Waren 35,3 Millionen Arbeitsplatzcomputer im Jahr 2018 zu bedienen, werden es 37,5 Millionen

2020 sein.¹⁶ Damit die Augen einen Arbeitstag lang gut funktionieren, müssen sie vor allem eins: gut versorgt sein. Das setzt regelmäßige Sehtests und die Anpassung der für die Bildschirmarbeit geeigneten Sehhilfen voraus.

Brillen und Kontaktlinsen anpassen

Gefragt ist der Sehkomfort in den nahen und mittleren Distanzen: auf Tastatur und Manuskript (30 bis 40 Zentimeter), auf den Monitor (0,5 bis ein Meter) und auf den Gesprächspartner (zwei bis drei Meter)¹⁹ – eine Herausforderung besonders an Brillen und Kontaktlinsen für Alterssichtige. Lese- oder Gleitsichtbrillen sollten gegen spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrillen getauscht, Einstärkenlinsen, bi- oder multifokale

Linsen auf diese Entfernungen angepasst werden. Eine mögliche Kombi: Kontaktlinsen für die Ferne, dazu eine Bildschirmarbeitsplatzbrille.

Frischekick für Kontaktlinsenträger

Auf den Linsentyp abgestimmte, möglichst konservierungsmittelfreie Nachbenetzungstropfen sorgen in trockener Büroluft zwischendurch für Feuchtigkeit. Zuvor sollte die Linse jedoch optimal angepasst sein.

Mehr Tipps

für entspanntes Arbeiten am Computer unter

www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/

Linsen-Pflege – ein besonderer Fall

Hygiene ist bei Kontaktlinsen das A und O. Ohne Sorgfalt, passende Pflegemittel und die Hilfe der Kontaktlinsen-Anpasser drohen schlimmstenfalls Infektionen.

Rund drei Viertel der Kontaktlinsenträger vernachlässigen die Hygiene und Pflege ihrer Sehhilfen – und das weltweit. Damit riskieren sie Augeninfekte wie Binde- oder Hornhautentzündungen.²⁰ Einige Träger verabschieden sich früher oder später auch von ihren Linsen, weil deren Pflege zu umständlich ist.²

Kontaktlinsen brauchen mehr Zuwendung als Brillen. Tagsüber lagern sich auf ihnen Partikel aus der Luft sowie Proteine und Fette aus dem Tränenfilm ab – ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Das alles geschieht direkt auf unserem wichtigsten Sinnesorgan, dem Auge. Umso entscheidender ist der richtige Umgang mit Kontaktlinsen. Aber was ist richtig? Fast jeder Dritte kauft seine Kontaktlinsen im Internet² – nicht immer nach vorheriger Anpassung und meist ohne regelmäßigen

Check. Mit Reinigung und Pflege fühlen sich die Träger dann oft überfordert.

Reinigen und desinfizieren

Anders als Brillen müssen Kontaktlinsen gereinigt und desinfiziert werden. Für jeden Linsentyp – formstabil oder weich – gibt es entsprechende Produkte. Ausnahme: Tageslinsen werden nach dem Tragen sofort entsorgt. Welche Pflegemittel und Systeme zur Kontaktlinse, zum Auge, zum Tränenfilm und zu den Tragegewohnheiten passen, erklärt der Kontaktlinsen-Spezialist. Wer nur einmal wöchentlich Linsen trägt, braucht andere Produkte als der tägliche Nutzer, wer weiche Kontaktlinsen auf dem Auge hat, andere als der Träger formstabiler Linsen.

Pflege-Schritte

Kontaktlinsen-Pflege besteht aus **Reinigen, Abspülen, Desinfizieren,**

Aufbewahren und eventuell **Nachbetzen**. Kontaktlinsenträger haben die Wahl zwischen speziellen Pflegemitteln für jeden einzelnen Pflegeschritt und All-in-one-Lösungen. In beiden Fällen sollten die Linsen täglich nach dem Tragen mit dem Finger mechanisch gereinigt werden.

Das Hygiene-Einmaleins

- ▶ **Hände waschen** Vor Linsen-Berührung Hände gründlich waschen, mit fusselfreiem Tuch trocknen.
- ▶ **Kein Leitungswasser** Behälter und Linsen dürfen nicht mit dem keimhaltigen Wasser in Berührung kommen.
- ▶ **Flüssigkeiten täglich wechseln** Pflegelösungen nur einmal verwenden.
- ▶ **Behälter reinigen** Täglich mit Kochsalzlösung ausspülen, mit Kosmetiktuch trocknen, spätestens nach drei Monaten entsorgen.
- ▶ **Beim Schlafen raus** Für Augenregeneration und Infektionsschutz; betrifft die meisten Linsen.
- ▶ **Tragedauer und Austauschintervall einhalten** Empfehlung des Spezialisten folgen.
- ▶ **Linsen regelmäßig kontrollieren** Alle sechs bis zwölf Monate zum Check beim Kontaktlinsen-Anpasser.



Quelle: © Rafal Olkis / Shutterstock.com

Anpassung – Kontaktlinsen sind Maßarbeit

Das Auge ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Dennoch gibt es für fast jedes die geeignete Kontaktlinse – ein Job für professionelle Anpasser.



Quelle: Kuratorium Gutes Sehen e. V.

Mal schnell in der Drogerie oder im Internet Kontaktlinsen kaufen – wie bequem. Selbst Automaten spucken Linsen to go aus. Das Angebot passt, aber leider nicht jede Linse auf jedes Auge. Da verwundert es wenig, dass vor allem Kontaktlinseneinsteiger schnell wieder aussteigen. Häufige Gründe: Für 43 Prozent der Abbrecher waren die kleinen Sehhilfen im Gebrauch zu unpraktisch und das Einsetzen zu lästig, 37 Prozent haben sie nicht vertragen, und fast jeder Dritte empfand sie als unangenehm.²

An den Linsen liegt es meist nicht, wohl aber an mangelnder Information sowie der fehlenden individuellen und professionellen Anpassung. Werden die Sehhilfen beispielsweise als unangenehm empfunden, heißt das nicht, dass es für den Träger keine geeigneten gibt. Schlimmstenfalls können nicht angepasste Kontaktlinsen zu ernsthaften Infektionen führen. Deshalb immer zum Kontaktlinsen-Spezialisten gehen.

So funktioniert die Anpassung

Kontaktlinsen, egal ob beim Sport, zum besonderen Event, in Kombination mit Sonnenbrille oder bei der Arbeit getragen², sind medizinische Produkte. Deshalb gehören sie in die Hände von Profis. Nicht ohne Grund sind sie in einigen Ländern wie den USA oder Neuseeland nur auf Rezept erhältlich. In Deutschland übernehmen Augenoptiker/Optomtristen und Augenärzte die Maßarbeit. Sie prüfen die Sehkraft, vermessen die Hornhaut und schauen sich Augen und Tränenfilm mikroskopisch genau an. Bemerkt der Augenoptiker/Optomtrist eine Auffälligkeit, schickt er den Kunden zum Augenarzt. Nur der darf eine Diagnose stellen und das Auge behandeln.

Nach der Beratung wählt der Anpasser die Linsen entsprechend den physiologischen Gegebenheiten von Augen und Tränenfilm, dem Tragewunsch und den Lebensgewohnheiten des Kunden aus. Er erklärt Pflege und Handhabung. Klappt das Auf- und Absetzen nicht gleich auf Anhieb, weil es schwerfällt, die Linsen festzuhalten, klappt es in der Regel später mit Übung und der Hilfe des Anpassers. Kein Grund also, gleich aufzugeben.

KONTAKTLINSEN

Text, Bildmaterial und Infografik finden Sie auf dem beiliegenden USB-Stick.

Kauf ohne Beratung = Kauf mit Risiko

- ▶ **Kontaktlinsenwerte sind nicht gleich Brillenwerte.** Weil der Abstand von Brille und Kontaktlinsen zum Auge verschieden ist, können die Werte nicht eins zu eins übertragen werden. Beide müssen separat professionell bestimmt werden.
- ▶ **Linse ist nicht gleich Linse.** Wer auch nach einer Anpassung Kontaktlinsen aus dem Regal oder im Internet von wechselnden Herstellern kauft, sollte wissen: Linsen mit den gleichen Parametern (Sehstärke, Basiskurve, Durchmesser) können unterschiedlich ausfallen – ebenso wie Material, Komfort, Sitz- und Benetzungseigenschaften.

EXPERTEN-MEINUNG

„Neue innovative Kontaktlinsen erweitern die Anwendungsgebiete, verbessern den Komfort und sorgen für die Aufrechterhaltung der Augengesundheit.“

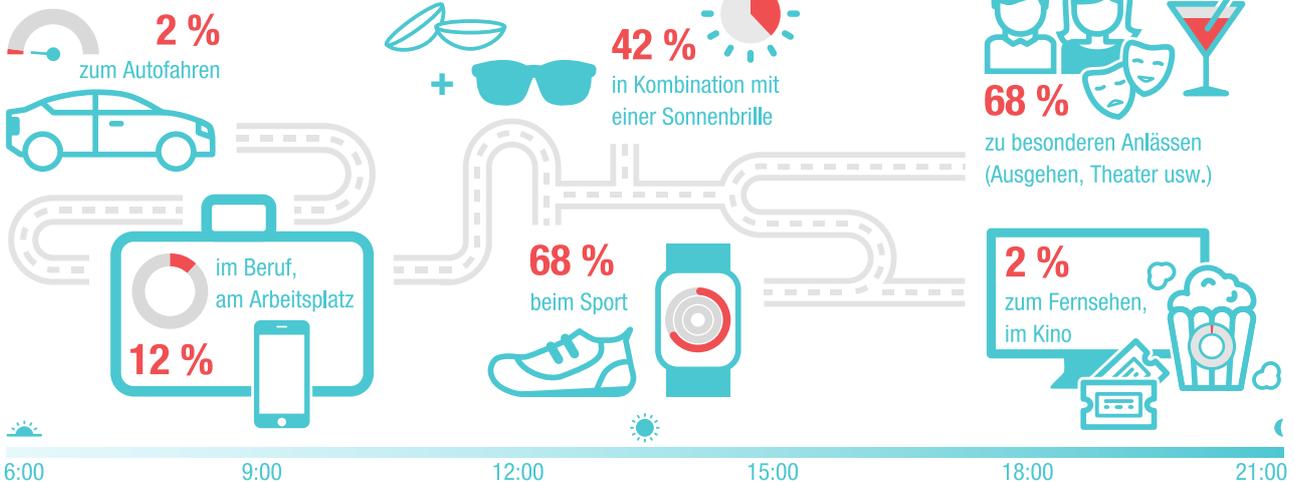
Dr. Stefan Bandlitz, Kontaktlinsenexperte und Dozent an der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln.

Nachsorge garantiert Erfolg

Mit dem ersten Besuch beim Spezialisten ist es allerdings nicht getan. Zur Anpassung gehört die Nachsorge – spätestens nach 14 Tagen das erste Mal, danach in der Regel halbjährlich bis jährlich. Erst sie garantiert gesunde

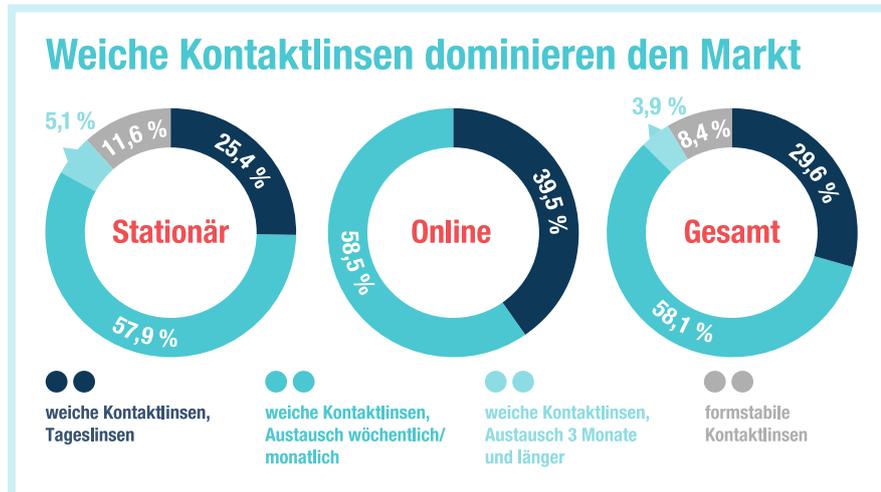
Augen, Sehschärfe, Tragekomfort und eine zufriedenstellende Anpassung. Eine praktische Lösung sind Abo-Systeme. Die Anpasser sind daran interessiert, dass die Linsen funktionieren und die Kunden wiederkommen. Im Gegenzug haben die Kontaktlinsenträger regelmäßige Kontrollen und zwischenzeitlich Ansprechpartner. Mitunter bekommen sie ihre Linsen für überschaubare monatliche Kosten frei Haus geliefert – bequem und vorsorglich.

Ein Tag mit Kontaktlinsen



SPORT UND BESONDERE EVENTS GANZ VORN Kontaktlinsen statt Brille – vor allem Aktive und Genussmenschen nutzen die Linsen-Vorzüge für ihren Lifestyle (Gelegentliche Kontaktlinsenträger, Mehrfachnennungen möglich. Quelle: IFD-Allensbach²)

Weich oder formstabil? Kleines Linsen-Lexikon



Quelle: ZVA²¹

Formstabile Kontaktlinsen

Formstabile Linsen hatten ein Image-Problem – von wegen: „schlecht verträglich“. Aus hart und festem Plexiglas wurde formstabil und sauerstoffdurchlässiger Kunststoff. Menschen mit Tränenfilmp Problemen vertragen diese Linsen oft besser, in der Regel auch über eine lange Zeit.

- ▶ **Hohe Sauerstoffdurchlässigkeit**
Bedecken nicht die komplette Hornhaut; gleiten mit jedem Lidschlag von oben nach unten; Tränenfilm wird zwischen Hornhaut und Linse ständig ausgetauscht, das Auge mit frischem Sauerstoff versorgt; Stoffwechselabfälle werden abtransportiert.
- ▶ **Exakte Korrektur** Individuell sehr genau zu fertigen; in der Regel schärfere Sicht als mit weichen Linsen.
- ▶ **Gute Astigmatismus-Korrektur** Selbst bei komplizierten Hornhautverkrümmungen.
- ▶ **Lange Trage- und Nutzungsdauer** Lange Tragezeit am Tag; zirka ein bis zwei Jahre nutzbar.

- ▶ **Weniger Ablagerungen** Gegenüber weichen Linsen weniger Ablagerungen, die sich leicht entfernen lassen.
- ▶ **Längere Eingewöhnungszeit** Anfänglich Fremdkörpergefühl beim Lidschlag.
- ▶ **Eingeschränkter Einsatz** Verrutschen leichter als weiche Linsen; Staub kann darunter gelangen; weniger geeignet für schnelle Sportarten und einige Berufsgruppen.

Weiche Kontaktlinsen

Sie werden aus flexiblen, weichen Kunststoffen hergestellt. Die neue Generation besteht aus Silikon-Hydrogel. Der Wasseranteil ist meist niedriger als bei Hydrogel-Versionen, die Sauerstoffdurchlässigkeit aufgrund des Silikon-Anteils aber wesentlich höher. Weiche Kontaktlinsen gibt es standardisiert zum häufigen Austausch (Austauschlinsen) und als individuell gefertigte Linsen. Weiche Linsen dominieren den Markt mit 91,6 Prozent.²¹

Individuell gefertigte Linsen

- ▶ **Hoher Tragekomfort** Individuell gefertigt nach Vermessung des vorderen Augenabschnittes.
- ▶ **Guter Sitz** Größer als formstabile Linsen, oft kleiner als Austauschlinsen.
- ▶ **Lange Nutzungsdauer** Bis zu ein Jahr nutzbar.
- ▶ **Geringe Eingewöhnung** Weicher, flexibler und sauerstoffdurchlässiger Kunststoff sorgt für schnelle Gewöhnung.
- ▶ **Intensive Pflege** Höherer Aufwand aufgrund der langen Nutzungsdauer.

Standardisierte Linsen zum häufigen Austausch

- ▶ **Flexible Tragedauer** Wechsel täglich, 14-täglich oder monatlich.
- ▶ **Schnelle Eingewöhnungszeit** Dünner und oft sauerstoffdurchlässiger als individuell gefertigte Linsen; kaum spürbar.
- ▶ **Leichte Pflege** Pflegeaufwand überschaubar; Tageslinsen werden gleich entsorgt.
- ▶ **Fester Sitz** Verrutschen kaum.
- ▶ **Eingeschränkter Einsatz** Nicht alle Fehlsichtigkeiten, zum Beispiel sehr starke Hornhautverkrümmungen, korrigierbar.
- ▶ **Begrenzte Größenauswahl** Nicht für jeden geeignet, da standardisiert; trotz gleicher Parameter (Dioptrien, Linsenkrümmung, Linsendurchmesser) müssen Produkte verschiedener Hersteller nicht automatisch passen.
- ▶ **Feste Tragezeiten** Vorgegebene Austauschintervalle penibel einhalten; Linsen-Leistung nimmt mit Nutzung ab.

AUF
EINEN
BLICK
•••••

Informationen in digitaler Form

- ▶ Presstext „Junge Augen und das Risiko digitale Welt“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Augen im Alter und aktive Best Ager“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Sport – wer gut und sicher sieht, gewinnt“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Computerarbeit – entspannt sehen, fit im Job“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Linsen-Pflege – ein besonderer Fall“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Anpassung – Kontaktlinsen sind Maßarbeit“ (.doc, .pdf)
- ▶ Presstext „Weich oder formstabil? Kleines Linsen-Lexikon“ (.doc, .pdf)
- ▶ Individuell anpassbare Infografiken (.eps, .jpg, .pdf)
- ▶ Bildmaterial (.jpg)

Alle Inhalte finden Sie auf diesem USB-Stick und im Pressebereich auf www.sehen.de

PRESSEKONTAKT

Kuratorium Gutes Sehen



Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
Werderscher Markt 15
10117 Berlin
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 414021-22
Web: www.sehen.de