



 **Lensvision**

# **Die Welt der Kontaktlinsen**



## INHALTSVERZEICHNIS

- 4** Grundwissen
- 6** Aufsetzen
- 10** Absetzen
- 12** Reinigung, Desinfektion und Pflege
- 18** Trockene Augen mit Kontaktlinsen
- 20** Was ist mit Kontaktlinsen allgemein zu beachten

# Herzlich Willkommen in der Welt der Kontaktlinsen

## **Vorteile von Kontaktlinsen**

- Die Welt ist nicht mehr eingeschränkt durch Ihre Brille.
- Sie haben ein grösseres Blickfeld, wenn sie um sich schauen.
- Sie sehen die Dinge, wie sie wirklich sind und nicht verzerrt.
- Beim Sport sehen Sie scharf, ohne dass die Brille rutscht oder ein Verletzungsrisiko besteht.
- Im Winter gibt es kein lästiges Anlaufen der Brillengläser mehr.

**Dank Ihrer Kontaktlinsen können  
Sie diese Freiheit jetzt geniessen.**

## Viel Spass!



## Das Lensvision Studio

In unserem Studio bieten wir modernste Technik und die innovativsten Kontaktlinsen.

Unsere Kontaktlinsen-Spezialisten beraten Sie, so finden wir gemeinsam die richtigen Kontaktlinsen für Ihren Alltag und Lifestyle.

Die perfekten Kontaktlinsen in nur einem Termin.

Einfach online nachbestellen, der beste und schnellste Service.

**ZENTRAL GELEGEN UND  
SCHNELL ZU ERREICHEN**



# Grundwissen

## ARTEN VON KONTAKTLINSEN

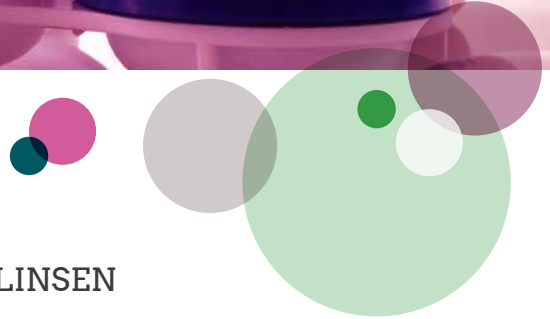
Weiche Kontaktlinsen unterscheiden sich zum einen in ihrem Tausch-Rhythmus und zum anderen in ihrem Kontaktlinsen-Typ.

### Tausch-Rhythmus

- Es gibt Tageslinsen, diese tragen Sie maximal einen Tag lang und entsorgen sie nach dem Absetzen. Die Pflege entfällt, was für Sie natürlich am bequemsten ist.
- Wiederverwendbare Kontaktlinsen nutzt man mehrfach. Sie müssen nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Mehr Infos dazu gibt es im Kapitel Reinigung, Desinfektion und Pflege.

### Kontaktlinsen-Typen

- Sphärische Kontaktlinsen korrigieren die Kurz- oder Weitsichtigkeit. Sie sind mit Plus- und Minus-Werten verfügbar.
- Bei einer Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) kommen torische Kontaktlinsen zum Einsatz.
- Multifokale Kontaktlinsen sind für Personen ab 40, die eine unterschiedliche Korrektur für die Weite und die Nähe benötigen, ähnlich wie bei der Gleitsichtbrille.



## VORTEILE VON TAGESLINSEN

Tageslinsen bieten gegenüber wiederverwendbaren Kontaktlinsen viele Vorteile:

- Sie sind die hygienischste und für das Auge verträglichste Art Kontaktlinsen zu tragen.
- Sie bieten die höchste Flexibilität und die bequemste Handhabung.
- Sie sind besonders für Allergiker geeignet.
- Es wird kein zusätzliches Pflegemittel benötigt.

## BRILLE UND KONTAKTLINSEN

Kontaktlinsen und Brille funktionieren am besten zusammen. Beide Sehhilfen sollten eine gleich gute Sehschärfe bieten und einen festen Platz in Ihrem Alltag haben. Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch eine Verschnaufpause. Für entspannte Augen empfehlen wir am Abend oder am Morgen idealerweise ein bis zwei Stunden die Brille zu tragen. Der Tränenfilm bleibt dadurch stabiler, dies ist besonders für trockene Augen eine Wohltat.



## Aufsetzen



**Scannen Sie den QR-Code und erhalten Sie ein Video zum auf- und absetzen von Kontaktlinsen.**

### VORBEREITUNG: NEHMEN SIE SICH ZEIT

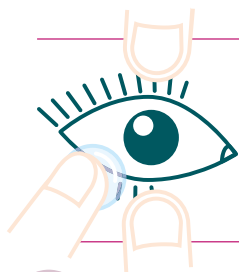
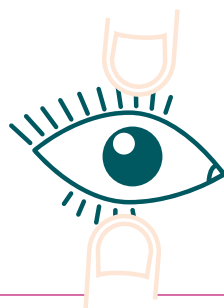
- Gönnen Sie Ihren Augen eine Regeneration von der Nacht und setzen Ihre Kontaktlinsen erst ein paar Minuten nach dem Aufstehen auf.
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und trocknen sie mit einem frischen Handtuch ab.
- Legen Sie sich alles zurecht was Sie brauchen: Ihre Kontaktlinsen, ein frisches Papiertuch, ein Spiegel und eventuell Augentropfen.

## AUFSETZEN DER KONTAKTLINSEN



1. Legen Sie die Kontaktlinse auf die Spitze des Zeigefingers und kontrollieren Sie, ob sie richtig herum gestülpt ist.

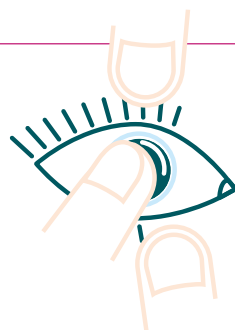
2. Greifen Sie mit der freien Hand am Oberlid mit einem oder mehreren Fingern unter die Wimpern und ziehen Sie das Oberlid leicht nach oben. Fassen Sie zudem mit dem Mittelfinger der anderen Hand an die Wimpern des Unterlids und ziehen Sie es tief herunter.



3. Blicken Sie geradeaus in den Spiegel und lassen Sie das Auge offen, um die Kontaktlinse mittig auf dem Auge platzieren zu können.

4. Lassen Sie den Finger mit der Kontaktlinse kurz am Auge.

Bewegen Sie den Finger mit der Kontaktlinse auf dem Auge ein, zwei Millimeter, damit die Kontaktlinse am Auge hält.



5. Lassen Sie dann los.



## CHECKLISTE NACH DEM AUFSETZEN

Kontrollieren Sie nach dem Aufsetzen folgende Punkte.

1. Sind die Kontaktlinsen bequem?
2. Ist das Sehen wie gewohnt scharf?
3. Sind meine Augen stark gerötet?

**Wenn einer der Punkte nicht optimal ist, nehmen Sie es nicht so hin. Es gibt einen Grund.**

### 1. Die Kontaktlinsen sind unbequem

- Nehmen Sie die Kontaktlinse vom Auge und schauen Sie sich die Kontaktlinse mit Ihrer Brille an. Am wahrscheinlichsten ist sie falsch herum gestülpt. Prüfen Sie die Seite der Kontaktlinse und setzen Sie sie erneut auf.
- Ist die Kontaktlinse richtig herum kann es sein, dass etwas unter die Kontaktlinse gekommen ist. Nehmen Sie die Kontaktlinse vom Auge und spülen Sie diese mit Kontaktlinsenlösung oder Augentropfen ab, geben Sie auch einen Augentropfen auf's Auge, blinzeln ein paarmal und setzen die Kontaktlinse wieder auf.
- Sollte es danach immer noch unbequem sein, entsorgen Sie die Kontaktlinse und nehmen eine frische.





## 2. Sie sehen nicht gut

Eventuell haben Sie rechts und links vertauscht. Nehmen Sie die Kontaktlinsen vom Auge und tauschen die Seiten.

## 3. Ihre Augen sind stark gerötet

Wahrscheinlich ist etwas unter die Kontaktlinse gekommen oder die Kontaktlinse hat eine Beschädigung. Nehmen Sie sie vom Auge und schauen Sie sich die Kontaktlinse mit Ihrer Brille an, ist sie defekt tauschen Sie sie aus. Ist die Kontaktlinse intakt, spülen Sie sie mit Kontaktlinsenflüssigkeit oder Augentropfen ab und geben auch einen Augentropfen auf Ihr Auge. Blinzeln Sie ein paarmal und setzen die Kontaktlinse wieder auf.

Sollte das Auge rot bleiben, nehmen Sie die Kontaktlinse ab und nehmen eine frische.

### **BLEIBT DAS PROBLEM BESTEHEN?**

**Gerne helfen Ihnen unsere Kontaktlinse-Spezialisten. Melden Sie sich bei uns telefonisch unter 058 1000 950 oder per Email unter [info@lensvision.ch](mailto:info@lensvision.ch). Innerhalb von 12 Monaten nach eine Anpassung bei uns erhalten Sie die Kontrolle kostenlos.**

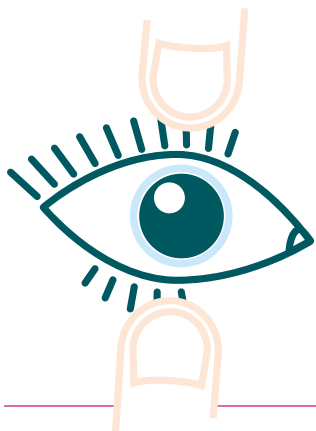


## Absetzen

### VORBEREITUNG: NEHMEN SIE SICH ZEIT

- Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und trocknen sie mit einem frischen Handtuch ab.
- Tageslinsen werden einfach im Müll entsorgt.
- Bei wiederverwendbaren Kontaktlinsen füllen Sie als erstes den Aufbewahrungsbehälter mit frischem Pflegemittel.

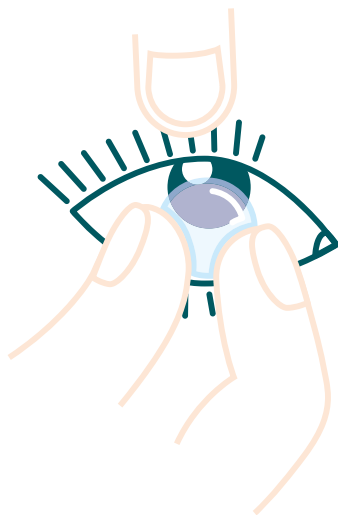
## ABSETZEN DER KONTAKTLINSEN



**1.** Das Auge wie beim Aufsetzen der Kontaktlinsen offen halten: Ein Finger hält das Oberlid unter den Wimpern und zieht es leicht hoch, mit der anderen Hand hält ein Finger das Unterlid und zieht es herunter.

**2.** MFassen Sie mit Daumen und Zeigefinger mitten auf die Kontaktlinse, ziehen Sie diese dann leicht nach unten.

Drücken Sie die die Finger auf der Kontaktlinse zusammen, so dass eine Falte entsteht und die Kontaktlinse vom Auge genommen werden kann.





## Reinigung, Desinfektion und Pflege

Wenn Sie wiederverwendbare Kontaktlinsen benutzen, ist die Reinigung und Desinfektion für ein gesundes Kontaktlinsen Tragen essentiell. Es können sich Fremdstoffe aus der Luft wie Staub, Dreck und Pollen auf den Kontaktlinsen ablagern. Ebenso können sich körpereigenen Stoffe wie Eiweiße und Fette an der Kontaktlinse anhaften. Ablagerungen trüben nicht nur die Sicht und mindern den Tragekomfort, sondern dienen auch als Nahrungsquelle für Keime. Kontaktlinsenpflegemittel können in ihrer Qualität sehr unterschiedlich sein. Verwenden Sie immer das Produkt, dass der Optiker Ihnen empfohlen hat.

Die Reinigung und Pflege von Kontaktlinsen unterteilt sich in mehrere Schritte. Reinigen, Abspülen und Desinfizieren.

Grundsätzlich gibt es zwei verschiedenen Pflegesysteme. Zum einen All-in-One Lösungen, auch Kombilösung genannt und zum anderen Peroxidlösung.



**Viele weitere Tipps und Informationen rum die Kontaktlinsen-Hygiene finden Sie in unserem Ratgeber, scannen Sie einfach den QR-Code.**



## ALL-IN-ONE-LÖSUNGEN

All-in-One Lösungen sind Pflegemittel bei denen alle Pflegeschritte mit einem Produkt ausgeführt werden. Sie sind durch ihre einfache Handhabung sehr beliebt. Bei dieser Art Pflegemittel ist das Abreiben der Kontaktlinse nach dem Tragen sehr wichtig. Nur dadurch lösen sich Keime und Ablagerungen ausreichend von den Kontaktlinsen, damit sie optimal desinfiziert werden können. Die Kontaktlinsen werden nach dem Reiben mit der Lösung abgespült und verbleiben zum Desinfizieren mehrere Stunden in der Lösung. Nach jedem Gebrauch muss die Flüssigkeit entsorgt werden.



**Sie finden eine Auswahl an verschiedenen All-in-One Lösungen in unserem Shop**



## PEROXIDLÖSUNGEN

Peroxidlösungen sind Pflegemittel, mit denen Sie die Kontaktlinsen in einem Schritt reinigen, desinfizieren und aufbewahren. Sie bestehen aus Wasserstoffperoxid, welches für eine besonders hygienische Desinfektion sorgt. Die Kontaktlinsen müssen nach dem Tragen nicht abgerieben werden. Die Kontaktlinsen verbleiben mehrere Stunden in der Lösung. Bevor die Kontaktlinsen aufgesetzt werden können, ist es wichtig, dass das Wasserstoffperoxid neutralisiert wird, das bedeutet dass sich das Wasserstoffperoxid in Kochsalzlösung umwandelt, so können die Kontaktlinsen ohne bedenken direkt aufgesetzt werden. Die Neutralisation passiert entweder über Enzymtabletten, die der Flüssigkeit zugegeben werden, oder mit einem Platin-Katalysator, der im dazugehörigen Behälter integriert ist. Die vorgegebene Zeit zur Neutralisation muss strikt eingehalten werden und die Kontaktlinsen dürfen nie mit der Peroxidlösung abgespült werden, da sonst die Kontaktlinsen am Auge stark brennen.

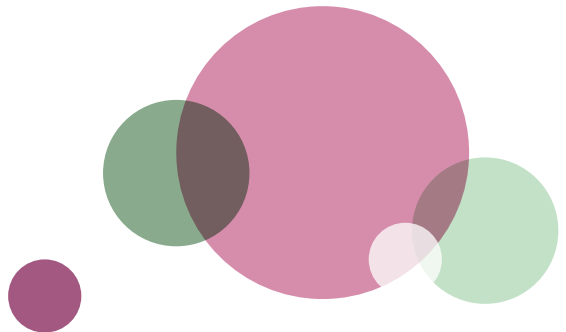


**Sie finden eine Auswahl an verschiedenen Peroxidlösungen in unserem Shop**

**HABEN SIE IHRE PFLEGEMITTEL ANLEITUNG NICHT MEHR?**



**Scannen Sie den QR-Code und gelangen Sie direkt zur Anleitung**



## WAS ES BEI DER PFLEGE VON KONTAKTLINSEN GENERELL ZU BEACHTEN GIBT

- Immer zuerst die Hände mit Seife waschen und abtrocknen.
- Füllen Sie den Aufbewahrungsbehälter immer mit frischer Lösung auf.
- Füllen Sie nie einfach nur Lösung nach.
- Entsorgen Sie die Lösung jedes Mal, wenn Sie die Kontaktlinsen wieder aufsetzen.
- Nutzen Sie mit jeder neuen Flasche auch einen neuen Behälter.

## WICHTIG: NIEMALS LEITUNGSWASSER

Leitungswasser wie auch destilliertes Wasser sollte nie in Verbindung mit Kontaktlinsen kommen. Spülen Sie bitte nie Ihre Kontaktlinsen oder Ihren Kontaktlinsenbehälter mit Wasser jeglicher Art ab. Wasser enthält Keime, die sich in den Kontaktlinsen einnisten können. In seltenen Fällen kann es zu Entzündungen am Auge kommen. Zudem kann sich Kalk auf den Kontaktlinsen ablagern.



**Über folgenden QR-Code gelangen Sie zu unserem Ratgeber und erhalten weitere Informationen.**







# Trockene Augen mit Kontaktlinsen

Falls sich Ihre Augen mit Kontaktlinsen trocken anfühlen, kann das folgende Gründe haben.

## Umwelteinflüsse

- Trockene Luft durch Klimaanlage oder Heizung.
- Weniger Blinzeln bei langer PC-Arbeit oder anhaltend konzentrierter Arbeit.

## Biologische Gründe

- Mangelnde Tränenfilm-Menge oder Tränenfilm-Qualität.
- Veränderung des Tränenfilms durch Medikamente oder Hormone.
- Natürliche altersbedingte Reduzierung des Tränenfilms.
- Das fehlen bestimmter Nährstoffe wie z.B. Omega-3-Fettsäuren.
- Allergien.
- Allgemein gereizte und trockene Schleimhäute.

## Kontaktlinsenmaterial

- Das Kontaktlinsenmaterial trocknet zu schnell aus.
- Die Kontaktlinse passt nicht optimal auf dem Auge.

Sollten Sie auch **ohne** Kontaktlinsen an trockenen Augen leiden ist ein Besuch beim Augenarzt zu empfehlen.



**Interessante Informationen zum Thema trockene Augen und Kontaktlinsen finden Sie in unserem Ratgeber. Scannen Sie einfach den QR-Code.**

## MÖGLICHKEITEN DER BEFEUCHTUNG

Um die Symptome trockener Augen zu lindern, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wir bevorzugen im allgemeinen Produkte die frei von Konservierungsmitteln sind. Fragen Sie jederzeit unsere Kontaktlinsen-Spezialisten nach einer Empfehlung.

- Um die Augen zu befeuchten, eignen sich Augentropfen für Kontaktlinsenträger. Es gibt sie in praktischen, konservierungsmittelfreien Einzelportionen oder als Flasche.
- Um die Qualität des Tränenfilm zu verbessern, helfen Lipid-Sprays oder Augentropfen, in denen Lipid ähnliche Stoffe integriert sind.
- Wenn Sie viel am PC arbeiten, machen Sie sich eine Blinzlerinnerung an den Bildschirm und gehen immer mal an die frische Luft.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Augentropfen nur dann ihre volle Wirkung entfalten können, wenn sie regelmässig angewendet werden, anstatt nur dann wenn die Augen sich trocken anfühlen. Am besten jeden Tag zwei bis dreimal die Augen tropfen.



**In unserem Ratgeber zu trockenen Augen finden Sie viele weitere Tipps und Informationen. Scannen Sie einfach den QR-Code.**



## Was ist mit Kontaktlinsen allgemein zu beachten

### SCHMINKEN MIT KONTAKTLINSEN

- Setzen Sie zuerst die Kontaktlinsen auf, dann Crème, Make-Up und Schminke auftragen.
- Beim Abnehmen zuerst die Kontaktlinse vom Auge nehmen.
- Am besten nicht auf dem Lidrand schminken. Der Kajalstift kann beim Blinzeln auf die Kontaktlinse gelangen und diese verschmieren.



**Mehr Tipps zum Thema Kosmetik und Kontaktlinsen finde Sie in unserem Ratgeber. Scannen Sie einfach den QR-Code.**

## WASSERAKTIVITÄTEN UND KONTAKTLINSEN

- Nutzen Sie bei Aktivitäten wie Schwimmen, Tauchen, Sauna sowie Wassersportarten nur Tageslinsen.
- Es besteht die Gefahr, dass Ihnen die Kontaktlinsen verloren gehen.
- Durch Keime im Wasser ist trotz Reinigung das Potential einer Infektion erhöht.



## TRAGEZEIT

- Die maximale Tragezeit richtet sich nach Ihrem Auge und dem Kontaktlinsenmaterial.
- Moderne Silikon-Hydrogel Kontaktlinsen können aufgrund ihrer hohen Sauerstoffversorgung länger getragen werden, als hydrogel Kontaktlinsen.
- Die individuelle Tragezeit bespricht der Kontaktlinsen-Spezialist mit Ihnen.
- Eine bequeme Tragezeit bis zu 12h sollte immer möglich sein, darüber hinaus können moderne Kontaktlinsen auch über 16h getragen werden.



## ERKÄLTUNG UND KONTAKTLINSEN

- Tragen Sie bei einer Erkältung am besten keine Kontaktlinsen, da Keime in die Kontaktlinse gelangen.
- Entsorgen Sie Ihre Kontaktlinsen und nutzen nach Genesung ein frisches Paar.
- Sollten Sie dringend Kontaktlinsen benötigen, empfehlen wir Tageslinsen.

## SCHLAFEN MIT KONTAKTLINSEN

- Schlafen Sie bitte nicht mit Ihren Kontaktlinsen. Auch wenn Ihre Kontaktlinsen für das über Nacht-Tragen geeignet sind, empfehlen wir, sie abends vom Auge zu nehmen. Sollte ein über Nacht-Tragen für Sie wichtig sein, besprechen Sie dies einfach mit Ihrem Kontaktlinsen-Spezialisten.

- Schlafen mit Kontaktlinsen erhöht die Gefahr von Infektionen am Auge.
- Gegen einen Mittagschlaf ist nichts einzuwenden. Danach sind die Augen vielleicht etwas trocken. Befeuchten Sie diese einfach mit Augentropfen.

## **FALLS SIE DOCH MIT IHREN KONTAKTLINSEN GESCHLAFEN HABEN, KEINE PANIK.**

- 1.** Prüfen sie, ob die Kontaktlinsen noch auf den Augen sind.
- 2.** Die Kontaktlinsen mit geeigneten Augentropfen befeuchten, bevor Sie sie vom Auge nehmen.
- 3.** Prüfen sie, ob sich die Kontaktlinsen gut bewegen und nehmen Sie diese dann vom Auge.
- 4.** Tages-Kontaktlinsen entsorgen, wiederverwendbare Kontaktlinsen reinigen.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihren Kontaktlinsen  
Kontaktlinsen können bei richtiger Anwendung und guter  
Pflege Ihnen ein Leben lang Freude bereiten.**





Über 75 000  
zufriedene  
Kunden

Haben Sie Fragen, Wünsche  
oder möchten eine Beratung?  
Melden Sie sich ohne Zögern bei uns

Per Telefon: 043 55 07 999

Per Email: [studio@lensvision.ch](mailto:studio@lensvision.ch)



Gerne können Sie auch direkt  
einen Termin mit unseren  
Kontaktlinsen-Spezialisten  
vereinbaren.



**Lensvision**

[www.lensvision.ch](http://www.lensvision.ch)