



# Ratschläge

nicht nur für  
beginnende  
Kontaktlinsenträger



**321Linsen**  
*Von Linsen sind wir besessen*

# Inhalt

Informationen, die jeder Kontaktlinsenträger wissen sollte	3
Die Motivation gäbe es. Wie wählt man aber die richtigen Kontaktlinsen aus?	4
Pflegemittel für Kontaktlinsen. Warum gibt es so viele?	7
Wie pflegt man die Kontaktlinsen richtig?	11
Wir beginnen, die erste Anpassung von Kontaktlinsen	14
Damit der Kontaktlinsenkauf für Sie spielerisch wird	15
Haben Sie Zweifel?	18
Glossar	21

# Informationen, die jeder Kontaktlinsenträger wissen sollte

Egal, ob Sie Kontaktlinsen bereits länger tragen, oder ob Sie damit grade angefangen haben, oder ob Sie mit dem Gedanken spielen, Kontaktlinsen zu tragen, lesen Sie auf jeden Fall folgende Informationen. Wir haben für Sie eine Art Anleitung zusammengestellt, die Ihnen bei der Orientierung in der Kontaktlinsenwelt helfen sollte. Sie werden erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, was man tun muss und was man lieber nicht tun sollte. Gerne würden wir auch ein paar Mythen aufklären, die einige von Ihnen womöglich vom Linsentragen abschrecken. Los geht's!

## Ein paar Worte zu Kontaktlinsen ...

Im Vergleich zu einer Brille, bieten Kontaktlinsen viele Vorteile. Z.B. wird das periphere Sehen nicht eingeschränkt, die Kontaktlinsen laufen im Winter nicht an, die Bilder werden nicht verzerrt. Sie können jeder Sportart nachgehen. Es gibt kein empfohlenes Mindestalter – dank der immer besseren Technologien und Materialien, werden die Kontaktlinsen immer komfortabler, mit keinen oder minimalen negativen Auswirkung auf Ihre Augen. Die Kontaktlinsen sind so konzipiert, dass sie der Träger kaum wahrnimmt (im Vergleich zu einer Brille).

Mit dem Tragen von Kontaktlinsen erweitern Sie auch Ihr Image. Beim Tragen von Kontaktlinsen können sich die Damen kräftiger schminken, oder auch den neuen Trend ausprobieren – getönte oder farbige Kontaktlinsen, die mit oder ohne Stärke produziert werden. Und wenn Sie vor haben, zu Ihrem Outfit eine stylische Brille aufzusetzen, bieten sich unzählige Möglichkeiten an! Wie das? Während Sie für Ihre Brille mit einer Stärke hohe Summe bezahlt haben, können Sie sich bei der Anwendung von Kontaktlinsen viele Brillen mit einem „normalen“ Glas aber in verschiedenen Ausführungen anschaffen! Und da haben wir noch nicht das Thema günstigerer Sonnenbrillen ohne Stärke angesprochen!



# Die Motivation gäbe es. Wie wählt man aber die richtigen Kontaktlinsen aus?

Jeder erwartet von Kontaktlinsen etwas anderes, jeder von uns hat einen anderen Lebensstil, andere Ansprüche.... Daher legen Sie mehr Wert auf die Informationen von Fachleuten, als auf die Ratschläge Ihrer besten Freundin. Experimentieren Sie auf keinen Fall mit den Kontaktlinsen, denn, Ihre **Augen haben Sie nur einmal!** Fassen wir daher zusammen, aus welchen Kontaktlinsenarten Sie wählen können.

## Kontaktlinsen nach der Tragedauer

Manche Linsenträger, können sich ihr Leben ohne die Kontaktlinsen nicht mehr vorstellen. Andere setzen sie nur zum Sport ein oder bei anderen Aktivitäten. Für wen sind also welche Kontaktlinsen geeignet? Und welche wären die besten für Sie?



## Tageslinsen

Wie aus dem Namen hervorgeht, trägt man diese Linsen nur an einem Tag. Danach werden die Linsen entsorgt. Der größte Vorteil liegt darin, dass diese Linsen für Ihr Auge die schonendsten sind. Warum? Alle Verunreinigungen entsorgen Sie am Ende des Tages zusammen mit den Kontaktlinsen. Am nächsten Tag beginnen Sie aufs Neue. Tageslinsen sind auch sehr gut für Allergiker geeignet oder für Menschen mit empfindlichen Augen. Wir empfehlen diese Variante, wenn Sie z.B. in den Urlaub zum Meer fahren, vor allem dann, wenn Sie vorhaben zu tauchen. Das Infektionsrisiko ist ebenso extrem gering wie auch eine mechanische Verletzung des Auges. Sie eignen sich selbstverständlich auch beim Sport oder für einmalige Aktionen, bei denen Sie keine Brille tragen können oder nicht wollen. Ein kleiner Bonus ist auch der, dass Sie keine Behälter und Pflegemittel für die Pflege Ihrer Linsen überall hin mitnehmen müssen.

## 2 - Wochenlinsen

Diese Linsen werden über die Dauer von 2 Wochen tagsüber getragen. Über Nacht werden sie in einem Behälter, gefüllt mit Pflegemittel aufbewahrt. Sie sind daher zum regelmäßigen Tragen aber auch zum Tragen nach Bedarf geeignet. Ein großer Vorteil ist sicherlich der, dass man eine kleinere Anzahl von Paaren benötigt, die dazu noch günstiger sind als die Tageslinsen.

## Monats und Dreimonatslinsen

Womöglich kennen Sie sie unter dem Begriff „kontinuierliche Kontaktlinsen“. Es ist aber wichtig, die Hinweise der Hersteller zu beachten. Sie tragen die Linsen nur tagsüber, über Nacht werden sie in einem Behälter aufbewahrt. Oder Sie tragen die Linsen Tag & Nacht, abhängig davon, zu welchem Tragen die Linsen bestimmt sind – bei den Tag & Nacht Linsen handelt es sich um die kontinuierlichen Linsen. Wenn Sie auch hier keine Wahl treffen können, sind für Sie sicherlich die s.g. flexiblen Linsen geeignet. Es sind Kontaktlinsen, die auch dann angenehm bleiben, wenn Sie ab und zu vergessen, sie vor dem Schlafengehen aus den Augen herauszunehmen. Dieses, man kann sagen „langandauerndes“ Model der Linsen, ist natürlich das bequemste. Wenn Sie also in Ihr Auge oder auf Ihre Kontaktlinse keine Infektion einbringen, haben Sie für eine längere Zeit Ruhe vom Pflegen der Kontaktlinsen. Tragen Sie immer Augentropfen und Pflegemittel bei sich um Ihre Kontaktlinsen abzuspülen, sollten Ihre Linsen verunreinigt werden. Wenn Sie keine empfindlichen Augen haben, und wenn Sie Ihre Kontaktlinsen immer gut pflegen, ist diese Variante die günstigste.

Erinnern Sie sich an die goldene Regel „Vorsorge ist besser als Nachsorge“?! Diese Regel galt schon immer und wird auch weiterhin gelten. Wir sind für Sie da, damit wir Sie beraten und Ihnen maximalen Service und eine große Auswahl an Kontaktlinsen und Pflegemittel bieten. Nutzen Sie daher unsere Dienstleistung!

## Auf's Material kommt es an!

Womöglich denken Sie, dass das Material nicht von Bedeutung ist. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Seien Sie aber sicher, dass Sie in unserem [E-Shop](#) nur zuverlässige und von uns erprobte Produkte namhafter Hersteller vorfinden!

Wissen Sie, aus welchem Material die Kontaktlinsen produziert werden? So wie alle anderen Produkte auch, wird auch das Material der Kontaktlinsen weiter entwickelt und verbessert. Die zwei am meisten angebotenen Materialien sind folgende:

### Hydrogel Linsen

Dieses Material wird nicht mehr allzu häufig verwendet. Es gewährleistet zwar eine gute Verteilung der Tränen auf dem Auge, daher sind die Linsen angenehm zu tragen, aber dieses Material lässt relativ wenig Sauerstoff durch die Linsen an das Auge. Das kann das Auge gefährden. Diese Linsen sind sehr fein, daher brechen sie auch leicht.

### Silikon-Hydrogel-Linsen

Es ist heutzutage das „top“ Material, das eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit gewährleistet und gleichzeitig eine hohe Befeuchtung der Augen bietet. Dieses Material wird immer weiter entwickelt, so werden die optimalen Eigenschaften, die die Kontaktlinsen haben sollen, erzielt. Bei tragen dieser Linsen werden Ihre Augen mit genau soviel Sauerstoff versorgt, als ob Sie keine Linsen tragen würden!



Natürlich werden die Kontaktlinsen auch in Kategorien unterteilt, je nachdem, welche Korrektur benötigt wird. In unserem Angebot finden Sie hochqualitative und gleichzeitig günstige sphärische, [torische](#), [bifokale](#) und [multifokale](#) Kontaktlinsen.

Sollten Sie Fragen zur Auswahl der Kontaktlinsen haben, wenden Sie sich an uns. Unsere Spezialisten helfen Ihnen gerne weiter!

# Pflegemittel für Kontaktlinsen. Warum gibt es so viele?

Denken Sie vielleicht „Linsen habe ich und jetzt nehme ich IRGEND EIN Pflegemittel“? Diese Überlegung ist leider falsch! Genauso wie Sie nicht irgendwelche Kontaktlinsen tragen können, ist auch die Wahl des Pflegemittels wichtig. Aber keine Sorge, um Sie zu beraten gibt es doch uns!

Oft wird folgende Frage gestellt – welches Pflegemittel ist das Beste? Womöglich ahnen Sie, wie die Antwort lautet - es gibt kein bestes Pflegemittel. Jedes hat nämlich andere Eigenschaften und Fähigkeiten, und vor allem ist wichtig, was Ihre Augen von dem Pflegemittel halten. Es bleibt nichts anderes übrig als Ihren Optiker zu fragen. Seien Sie auch darauf vorbereitet, dass die erste Wahl nicht die Beste sein muss.

## Wo gibt es Unterschiede?

Es ist ein „Teufelskreis“. Das eine Pflegemittel scheint mild zu sein, weil es wenig chemische Zusätze beinhaltet. Dann ist es aber logisch, dass vielleicht andere Wunsch-Eigenschaften fehlen werden. Es wird z.B. nicht so gut desinfizieren oder nicht ausreichend befeuchten. Das Pflegemittel, das Ihnen am wirkungsvollsten erscheint, kann aber etwas schärfer für Ihre Augen sein. Wichtig ist natürlich, aus welchem Material die Kontaktlinsen produziert werden – das perfekte Silikon-Hydrogel muss aber nicht unbedingt gut auf das von Ihnen gewählte Pflegemittel reagieren. Es ist nicht leicht, nicht wahr? Aber keine Angst!

## Was sollte Sie daher als erstes Interessieren?

Erinnern Sie sich kurz an die Chemiestunden in der Schule. Grundsätzlich ist die **chemische Zusammensetzung** oder besser gesagt, von welchen Stoffen es wie viel in dem Pflegemittel gibt. Sehen Sie sich die **Menge der Konservierungsstoffe** an und zu guter letzt, **ob das Pflegemittel für Ihre Kontaktlinsen geeignet ist**.

Als wir sagten, Sie sollen Ihre Chemie auffrischen, meinten wir damit nicht, Sie sollen experimentieren oder etwas übertreiben – **es gibt für die Pflege der Kontaktlinsen nichts besseres als ein Original-Pflegemittel**. Nein, auch destilliertes Wasser ist nicht geeignet. Auch keine Kochsalzlösung. Auch kein abgekochtes Leitungswasser und vor allem kein frisches Leitungswasser. Auch nicht... es fällt uns nichts mehr ein, aber sicherlich kennen Sie es, erfinderische Leute kommen immer wieder mit einem garantiert „zuverlässigen Rat“. Und weil die Wiederholung der Mutter der Weisheit ist - **es gibt für die Pflege der Kontaktlinsen nichts besseres als ein Original-Pflegemittel**.

## Was können Sie von einem Pflegemittel erwarten?



Natürlich möchten wir nicht, dass Sie aufgrund einer Werbung etwas kaufen, was Sie nicht richtig verstehen. Hier sind aber ein paar Kriterien, die Sie während der gesamten Zeit, in der Sie die Kontaktlinsen tragen, vergleichen können. Wir würden uns auch sehr freuen, wenn Sie Ihre Erfahrungen in die Kommentare bei den Produkten, per E-Mail, ins [Facebook](#) usw. schreiben. Die Pflegemittel sind für mehrere Zwecke bestimmt, was bedeutet, dass wenn Sie Ihre Kontaktlinsen in das Pflegemittel legen, spielen sich mehrere Prozesse ab, die Sie durch nichts ersetzen – die Linsen werden **desinfiziert**, von Verschmutzungen **gereinigt**, befeuchtet und **vor dem Austrocknen geschützt**.

Haben Sie auch schon von Peroxidlösungen gehört?

Wie ist es eigentlich mit den Peroxidlösungen? Super und kompliziert. Das Natriumchlorid kann die Linsen perfekt desinfizieren, weil der aktive Sauerstoff die Bakterien zerstört und abgestorbene Zellen entfernt. Versuchen Sie aber bitte niemals eine eigene Peroxidlösungen herzustellen! Es wird nämlich ein spezieller Behälter, mit einem Katalysator als Platin oder mit einem Enzym Biokatalysator der Katalyse verwendet. Die Kontaktlinsen sind anschließend perfekt desinfiziert und gereinigt. Wichtig ist jedoch, **die vorgeschriebene Aufbewahrungszeit im Behälter von mindestens 6 Stunden einzuhalten!** Ansonsten würden die Augen stark belastet werden. Erst nach den 6 Stunden bleibt aus der Peroxidlösung eine nicht aggressive Flüssigkeit übrig.



## Nach welchen Kriterien sollte man daher das Pflegemittel wählen?



✓ **nach der Menge der Konservierungsstoffe:**

es ist logisch, je weniger „Chemie“, desto milder das Pflegemittel. Wenn Sie also eher empfindliche Augen haben, ist dies für Sie ein wichtiger Parameter.

In unserem Angebot sind es z.B. die [Biotrue Pflegemittel](#).

✓ **nach den Desinfektionszusätzen:**

achten sie darauf, dass Sie keine Pflegemittel verwenden, die so schonend sind, dass sie die Kontaktlinsen nicht ausreichend reinigen. In unserem Angebot finden Sie jedoch nur hochqualitative Pflegemittel.

Hervorragende desinfizierende Eigenschaften hat z.B. das [Easy Sept HYDRO+](#).

✓ **nach der Anwendungsdauer:**

achten Sie auf Angebote mit einem zu kurzen Mindesthaltbarkeitsdatum. Überlegen Sie vor dem Kauf, in welchem Zeitraum Sie das Pflegemittel aufbrauchen werden.

✓ **nach befeuchtenden Zusätzen:**

die meisten Eigenschaften des Pflegemittels bemerken Sie erst nach längerer Anwendungszeit, ob aber die Linsen genug befeuchtet werden, stellen Sie sofort fest. Die Befeuchtung und Benetzung der Kontaktlinsen ist sehr wichtig, vor allem dann, wenn es um den Tragekomfort geht.

Testen Sie z.B. das Pflegemittel [Options Multi](#).

## Welches Pflegemittel ist das Wirksamste und das Günstigste?

Kaum jemand von uns hat Geld im Überfluss. Aus diesem Grund bieten wir unter anderen auch Pflegemittel der Reihe [Zero-Seven](#) an. Zero-Seven ist günstig, aber eine optimale Pflege Ihrer Kontaktlinsen ist dennoch gewährleistet.

# Wie pflegt man die Kontaktlinsen richtig?

„Das ist nichts für mich, mit Kontaktlinsen hat man viel zu viel Arbeit!“... Kennen Sie das? Nur die wenigsten von uns wachen in der Früh gut gepflegt auf, kommen überall rechtzeitig an, wählen immer die passende Kleidung, haben Ihren Wagen immer im Topzustand... Wir anderen müssen immer auf etwas achten, etwas richten, abwischen, waschen... und genau an uns haben die Hersteller gedacht! Sie wussten, dass wir uns nicht in staubfreier Umgebung aufhalten werden, dass wir die Linsen nicht immer mit sterilen Fingern aus den Augen nehmen werden, dass wir ab und zu auch mit eingesetzten Kontaktlinsen einschlafen werden... Sie haben entwickelt und entwickeln weiter, weitere Pflegemittel für die Pflege der Kontaktlinsen, die uns das Kontaktlinsentragen angenehmer machen. Ist es nicht wunderbar?

## Wie gehe ich vor ...

Neue Kontaktlinsen werden immer in einem sogenannten Blister aufbewahrt. Vor dem Öffnen schütteln Sie den Blister leicht, damit sich die Linse in der Flüssigkeit frei bewegt. Nehmen Sie die Linse mit der Fingerkuppel heraus oder schütten Sie die Flüssigkeit mit der Linse auf Ihre Handfläche. Nehmen Sie die Linse aus dem Blister niemals mit Hilfe des Fingernagels heraus. Sie könnten die Linsen beschädigen. Reiben Sie die Linsen leicht mit dem Zeigefinger auf der Handfläche und spülen Sie sie anschließend mit einem Pflegemittel ab.



### **i** Unser Tipp

Es kann passieren, dass die Linsen im Behälter verklebt ist. Legen Sie sie auf die Handfläche und gießen darauf ausreichen frisches Pflegemittel und reiben Sie leicht die Linse mit dem Zeigefinger. Sollte es nicht helfen, legen Sie die Linse für eine kurze Zeit zurück in den Behälter, gefüllt mit Pflegemittel.

Versuchen Sie aus dem Kontaktlinseneinsetzen ein Ritual zu machen – machen Sie alles immer in ein und derselben Reihenfolge. Das hilft Ihnen die Kontaktlinsen nicht zu vertauschen oder etwas zu vergessen. Das gilt vor allem beim Einsetzen der immer als erstes linken oder rechten Linse. Die Behälter sind immer gekennzeichnet mit einem **R** oder **P** für die rechte und einem **L** für die linke Kontaktlinse.

## Legen Sie die Linse auf Ihre Fingerkuppel, sie soll die Form einer Schüssel haben

- i** wenn die Linsen auf der Fingerkuppel zusammenfällt, ist sie zu feucht. Legen Sie die Linsen ein paar Mal abwechselnd auf den rechten und den linken Zeigefinger

## Überzeugen Sie sich, dass die Linse in Ordnung ist, dass Sie nicht beschädigt ist und dass sie sauber ist

- i** beschädigte Kontaktlinse nimmt nicht die Form einer Schüssel ein, sie ist eher flach

**Die Linse soll auch nicht verkehrt herum eingesetzt werden. Das erkennen Sie an den Zahlen (oder Buchstaben) die auf den Linsen gedruckt sind. Sie sollen nicht spiegelverkehrt zu lesen sein. Die Ränder der Linsen sollen sich leicht nach innen wölben.**

- i** eine Linse, die verkehrt herum eingesetzt wurde, ist unangenehm zu tragen, gefährlich ist dies jedoch nicht

Über die Anpassung der Kontaktlinsen erfahren Sie später mehr.

Während die Kontaktlinsen im Behälter aufbewahrt werden, achten Sie bitte darauf, dass sie im Pflegemittel völlig versunken sind. Es ist nicht notwendig mit dem Behälter zu schütteln, das Pflegemittel arbeitet selbständig. Wenn die Linsen nicht völlig untergetaucht sind, können sich austrocknen und/oder spröde werden. Hier hilft aber auch das allerbeste Pflegemittel nichts. Eine trockene oder teilweise trockene Linse müssen Sie entsorgen.



## Schützen Sie Ihre Kontaktlinsen vor Beschädigungen

Auch wenn die Kontaktlinsen dehnbar aussehen, haben auch sie ihre Grenzen. Versuchen Sie die Linsen nicht zu quetschen, zu biegen, achten Sie darauf, dass die Linse nicht auf einer Oberfläche kleben bleibt, von der Sie sie abreißen müssten ...

Versuchen Sie die Linsen so wenig zu strapazieren wie nur irgendwie möglich.

## Desinfektion, Desinfektion, Desinfektion ...

Dies betrifft Sie nicht, wenn Sie **Tageslinsen** tragen. Allerdings nicht so ganz, auch für Sie gilt, egal wann Sie sich ins Auge fassen oder die Linse anfassen, sollten Ihre **Hände immer gründlich gewaschen** sein.

Wenn Sie aber wiederholt Ihre Linsen ins Auge einsetzen, kommen Sie an der Benutzung eines **desinfizierenden und reinigenden Pflegemittels** nicht vorbei. Es ist tatsächlich die einzig richtige Art, die Kontaktlinsen richtig zu pflegen und auch die, fürs Auge unsichtbaren Mikroorganismen zu entfernen. Womöglich kam es Ihnen gar nicht in den Sinn, aber dennoch – versuchen Sie niemals aus zwei guten Lösungen ein „perfektes Pflegemittel“ zu mischen! Damit entwerten Sie beide Pflegemittel, geschweige denn von Kontaktlinsen, die Sie in die Mischung legen würden.

Lassen Sie sich am Anfang von Ihrem Optiker alles zeigen, halten Sie sich an seine Anweisungen und auch an die des Herstellers, dann können Sie nichts falsch machen. Es scheint kompliziert zu sein, aber nach ein paar Tagen wird sich alles automatisieren.



# Wir beginnen, die erste Anpassung von Kontaktlinsen

Glauben Sie es oder nicht, aber bald werden Sie die Kontaktlinsen mit links einsetzen. Bevor Sie aber diese Phase erreicht haben, halten Sie sich an folgende Anweisungen: Vor dem Einsetzen und Herausnehmen der Kontaktlinsen, waschen Sie immer gründlich Ihre Hände. Für das Abtrocknen der Hände verwenden Sie Handtücher, die nicht fusseln. Besorgen Sie sich einen flachen Vergrößerungsspiegel (wenn die Linse abrutscht und herunter fällt, fällt sie auf den Spiegel).

## Unser Tipp

Setzen Sie die Linsen immer ein, bevor Sie Ihr Make-up oder andere Schminke auftragen!

Hier ist ein Anleitungsvideo. Den Optiker wird es nicht ersetzen, aber den Anfang wird es Ihnen sicherlich etwas erleichtern.



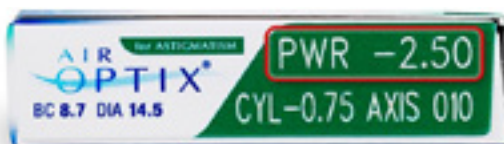
# Damit der Kontaktlinsenkauf für Sie spielerisch wird

Es klingt einfach, Kontaktlinsen zu kaufen. Wenn es aber soweit ist, und Sie sollen die Werte/Parameter eingeben, die Sie bis daher noch nie gesehen haben, könnte Sie es etwas schockieren. Aber keine Sorge! Davon gibt es uns und diese Anleitung für Kontaktlinsenträger! Wir helfen Ihnen sich in den Angaben zu orientieren, damit das Bestellen für Sie ein Klacks wird! Alle nötigen Werte/Parameter finden Sie auf der Packung Ihrer „alten“ Kontaktlinsen. Holen Sie daher diese Packung, bevor Sie weiterlesen. Alles, was Sie benötigen, finden Sie darauf.

Wie geht es aber weiter, wenn Sie keine alte Packung haben (oder nicht mehr haben)? Fragen Sie bei Ihrem Optiker nach, der wird Ihnen die Werte, anhand der Vermessung mitteilen. Danach füllen Sie die Felder aus und schließen die Bestellung ab.

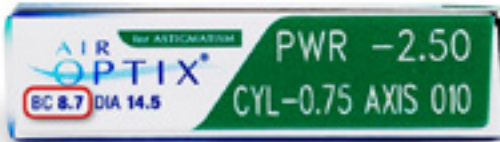
Es ist dennoch gut, wenn Sie wissen, was welche Abkürzung bedeutet. Hier ist eine Erklärung dazu:

- ✓ **sphärische Linsen**  
die häufigsten Kontaktlinsen, zur Korrektur der Weit- und Kurzsichtigkeit.
- ✓ **torische Linsen**  
Kontaktlinsen zur Korrektur der Verkrümmung Ihrer Hornhaut, wenn das Auge nicht regelmäßiges gekrümmt ist.
- ✓ **multifokale Linsenstärke**  
für diejenigen geeignet die in die Ferne und gleichzeitig der Nähe nicht mehr genug scharf sehen.
- ✓ **Dioptrien (D/dpt./PWR)**  
auf Ihrer Verordnung finden Sie den Wert als „sphärische Stärke/Dioptrie“.  
Achten Sie auf das + oder – Zeichen (das minus Zeichen wird oft durch = ersetzt).
  - + Stärke bei Problemen im Nahsehen (Weitsichtigkeit)
  - - Stärke bei Problemen in die Ferne zu sehen (Kurzsichtigkeit)



✓ **Krümmung/Basiskurve (BC)**

ein Wert, der den Tragekomfort der Linsen gewährleistet, also wie die Linse sich Ihrem Auge anpasst.



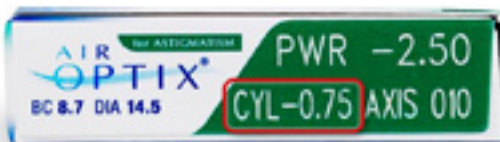
✓ **Durchmesser (DIA)**

es handelt sich um den Durchmesser der Kontaktlinse (oder auch Größe). Wenn Ihnen Linsen mit einem bestimmten Durchmesser passen, bleiben Sie bei diesen Linsen. Dieser Wert gehört zwar nicht zu den wichtigsten, aber ein anderer Durchmesser kann das Tragen der Linsen unangenehm machen.



✓ **Zylinder (CYL)**

ein negativer Wert der die Hornhautverkrümmung korrigiert.



✓ **Achse des Zylinders (AX)**

ein Wert zwischen 0° - 180°.



✓ **Addition (ADD)**

gibt den Wert der Differenz zwischen der Weit- und Kurzsichtigkeit an.

Wenn Sie sich dennoch nicht ganz sicher sind, verlieren Sie Ihren Kopf nicht. Rufen Sie uns unter der (+49) 0 8452 44 10 394 einfach an oder schreiben uns eine E-Mail oder posten Ihre Frage auf [Facebook](#). Wir werden Ihnen schnellstens antworten!

# Haben Sie Zweifel?

Es gibt viele Mythen, Vorurteile und Fragen über und zu Kontaktlinsen. Die häufigsten finden Sie hier:

## Kontaktlinsen und ...

### ... Allergien

Es ist alles möglich, wenn man will. Kontaktlinsen sind bei einer Allergie genauso geeignet wie eine Brille. Wichtig ist nur, den Augen den richtigen Tragekomfort zu bieten, mit den richtigen Augentropfen, Pflegemitteln. Am besten eignen sich Tageslinsen.

### ... Reisen

Wichtig ist, sich gut vorzubereiten – genug von einem guten Pflegemittel, Kontaktlinsen, Behältern und für die „Not“ auch Augentropfen zur Beruhigung von gereizten Augen dabei zu haben. Womöglich kommt es Ihnen wie ein Klischee vor, aber auch im Urlaub eignen sich am besten Tageslinsen. Sie werden sich viel Zeit mit der Pflege der Kontaktlinsen sparen.

### ... Diabetes

Es ist nicht nötig, viel darüber zu schreiben. Sollten Sie auch gehört haben, dass sich Kontaktlinsen bei Diabetes nicht eignen, glauben Sie es nicht! Diese Ansicht gehört der Vergangenheit an.

### ... Kinder

Wenn Sie es aus der Sicht der Linsen betrachten, gibt es nichts Negatives. Kontaktlinsen sind für die Korrektur einer Fehlsichtigkeit auch bei Kindern geeignet. Die Eltern müssen aber darauf achten, dass sich ihre Kinder um die Kontaktlinsen ausreichen kümmern.

### ... Schminken

Wenn Sie sich lieber dezent schminken, sind Kontaktlinsen die perfekte Wahl. Sie meiden damit den Vergrößerungseffekt, der bei einer Brille entsteht. Außerdem haben Sie mehreren Möglichkeiten, Ihren Look richtig zusammen zu stellen. Wenn Sie gerne stylische Brillengestelle tragen, spricht nichts dagegen sich mehrere Brillen mit unterschiedlichen Gestellen zu kaufen, aber nur ein gewöhnliches Glas einsetzen zu lassen. Haben Sie mal darüber nachgedacht, Ihr Outfit mit Ihrer Augenfarbe zu kombinieren? Sehen Sie sich unser Angebot von [Farblinsen](#) an, Sie werde es nicht bereuen!



## ... Meer

Einfach gesagt, Sie müssen sich wirklich nicht sorgen. Kontaktlinsen sind im Vergleich zu einer Brille die perfekte Alternative! Nehmen Sie Kontaktlinsen mit, die Ihnen am besten passen und experimentieren Sie nicht. Auch hier sind die Tageslinsen ideal. Sie meiden das Infektionsrisiko und können Ihren Urlaub am Meer voll genießen.

## ... Smartphone und Tablett

In der heutigen Zeit ist es unnötig, jemanden drauf hinzuweisen, weniger Zeit vor seinem Smartphone oder Tablett zu verbringen. Die meisten von uns verkürzen sich damit Ihre Langeweile und beide Geräte gehören aber auch unverzichtbar in unseren Arbeitsalltag. Keine Angst, durch die Benutzung Ihres Smartphones oder Tabletts wird sich Ihr „Sehfehler“ nicht verschlechtern. Das Problem liegt in der Übermüdung Ihrer Augen, die dadurch schneller eintritt. Das Auge wird somit für Infektionen angreifbarer. Denken Sie daher immer daran Ihren Augen den richtigen Komfort, durch richtige Kontaktlinsen und Pflegemittel zu bieten. Es lohnt sich!

## ... Schlaf

Wenn Sie kontinuierliche Kontaktlinsen tragen, gibt es nicht viel zu sagen. Aber mit anderen Linsen zu schlafen, vermeiden Sie lieber! Auch wenn Sie sofort keine negativen Auswirkungen beobachten werden, nach einer Weile ganz sicher! Und es bleibt unter Umständen irreparabel. Ein kurzer Mittagsschlaf sei jedem gegönnt, der hat auch keine negativen Folgen. Möchten Sie wissen, was mit der Linse geschieht, während Sie schlafen? Lesen Sie dazu diesen [Artikel in unserem Blog](#).

## ... Winter

Auf keinen Fall gibt es einen Grund zur Sorge! Die eingesetzten Kontaktlinsen haben nämlich immer Ihre Körpertemperatur und im Vergleich zu einer Brille laufen sie nie an, geschweige den von möglichen Stürzen beim Wintersport, bei denen Ihre Brille kaputt gehen kann oder Sie sogar verletzen. Mehr Vorteile der Kontaktlinsen gegenüber der Brille finden Sie [in unserem Blog](#).

Haben Sie keine Antwort auf Ihre Frage gefunden? Schreiben Sie uns oder rufen uns an!

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich an uns wenden, wenn Sie Fragen zu Kontaktlinsen haben, die Sie am Umstieg von einer Brille auf Kontaktlinsen hindern. 321Linsen.de ist doch für Sie da!

Haben Sie in diesem E-Book oder auch irgendwo anders einen Begriff gelesen, mit dem Sie nur wenig anfangen können? Verzweifeln Sie nicht! Wir haben für Sie eine Art Wörterbuch (Glossar) vorbereitet! Sollten Sie aber auch dort etwas nicht finden, wenden Sie sich an uns, wir antworten Ihnen so schnell als möglich!

Vergessen Sie nie, Sie sind nicht alleine. Sie vertrauen uns Ihre Augen an, was wir sehr schätzen! Wir werden alles in unserer Macht stehende tun, damit Sie in der Welt der Kontaktlinsen Klarheit haben und damit Sie alle Vorteile nutzen können, die das Kontaktlinsentragen mit sich bringt!

Ihre 321Linsen.de



# Glossar

Ein Register mit Begriffen um die Kontaktlinsen finden Sie [hier](#).

