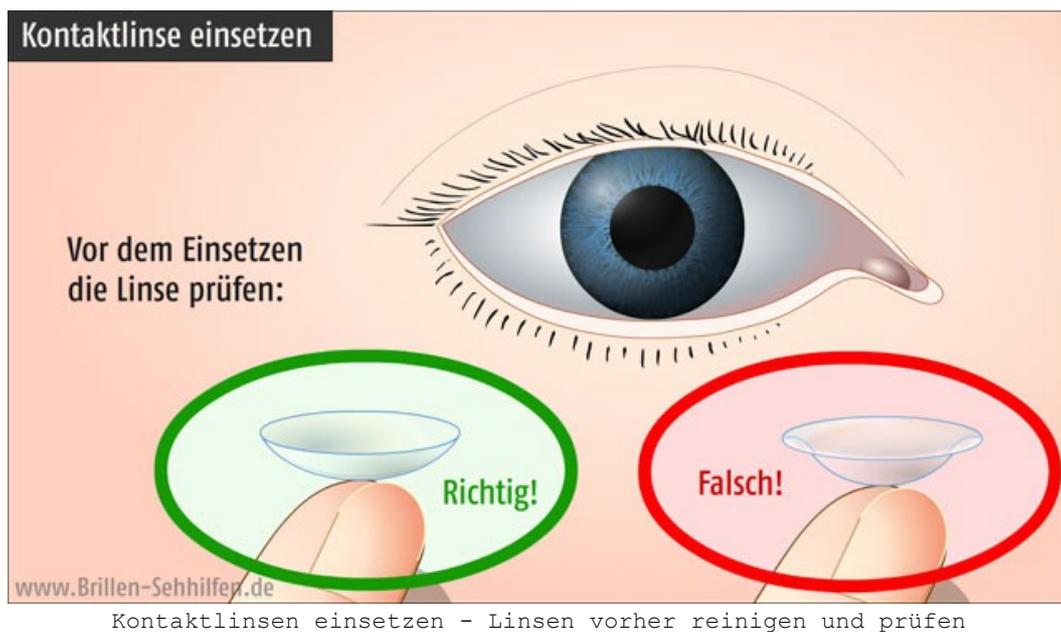


Kontaktlinsen einsetzen (von Brillen-Sehhilfen.de)

Gerade am Anfang ist das Einsetzen der [Kontaktlinsen](#) nicht so einfach und kann leicht zu Problemen führen. Am Besten ist grundsätzlich, diese Fragen direkt mit einem Optiker zu besprechen, aber wer dazu nicht die Gelegenheit hat, findet hier einige hilfreiche Hinweise. Denn im Prinzip und mit etwas Routine ist es ganz einfach.

Schritt 1: Kontaktlinse vorbereiten

Bevor man die Linse einsetzt, muss man sie entpacken ([Tageslinsen](#)) oder gründlich reinigen ([Monatslinsen](#) und Jahreslinsen). Das gilt sowohl für [harte](#) als auch für weiche Linsen. Außerdem muss man bei weichen Linsen darauf achten, dass die Linse nicht umgestülpt ist. Harten Linsen sollten sehr vorsichtig aus dem Aufbewahrungsbehälter genommen werden, damit sie nicht verbiegen.

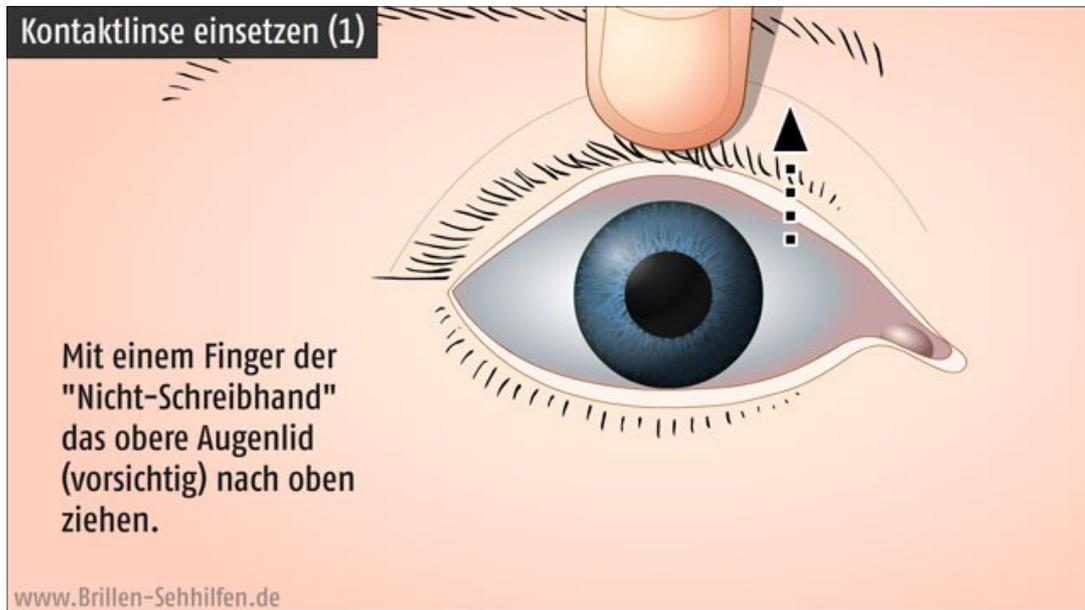


Es ist sehr wichtig, dass die Oberfläche des [Auges](#) mit ausreichend [Tränenflüssigkeit](#) benetzt ist. Wenn das nicht der Fall ist, sollte man die Linse innen mit etwas Kontaktlinsen-Gleitflüssigkeit benetzen.

Schritt 2: Oberes Augelid hochziehen

Zunächst zieht man mit dem Zeige oder Mittelfinger der "nicht-Schreibhand" das

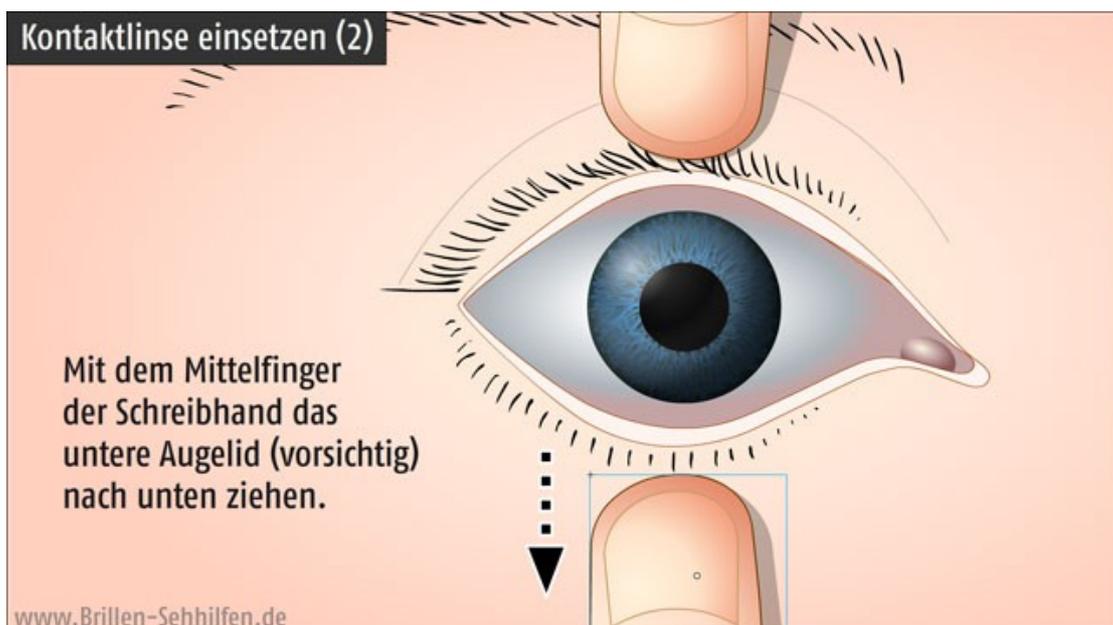
obere **Augenlid** hoch, so dass die Pupille oben frei liegt. Keine Sorge: die obere Bindehaut des Augenlids ist mit der Bindehaut des Auges fest verbunden (Siehe **Aufbau des Auges**). Es entsteht weder ein "Spalt ins Gehirn", noch muss man befürchten, dass irgendetwas einreißt. Die **Hornhaut** des Auges ist im Prinzip eine Fortsetzung der normalen Haut.



Kontaktlinsen einsetzen (1): Oberes Augelid hochziehen

Schritt 3: Unteres Augenlid runterziehen

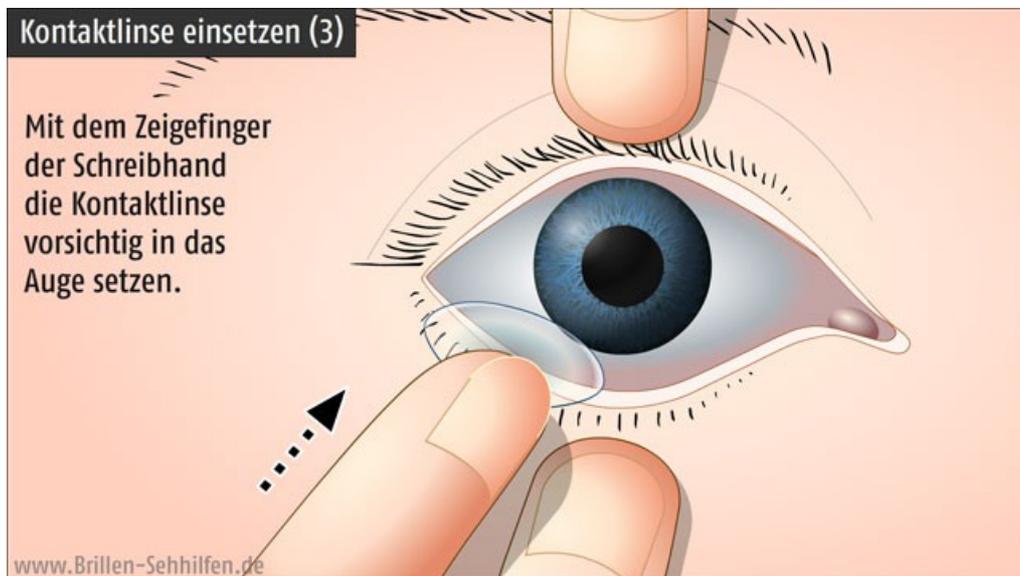
Mit dem Mittelfinger der "Schreibhand" ziehen Sie das untere Augenlid nach unten, so dass ebenfalls ein Spalt entsteht.



Kontaktlinsen einsetzen (2): Unteres Augelid hochziehen

Schritt 4: Pupille auf Zeigefinger zum Auge führen

Legen Sie die Kontaktlinse auf die befeuchtete Spitze des Zeigefingers der Schreibhand. Während sie mit dem Mittelfinger das untere Lid nach unten ziehen, können Sie die Linse so vorsichtig an das Auge heranführen.



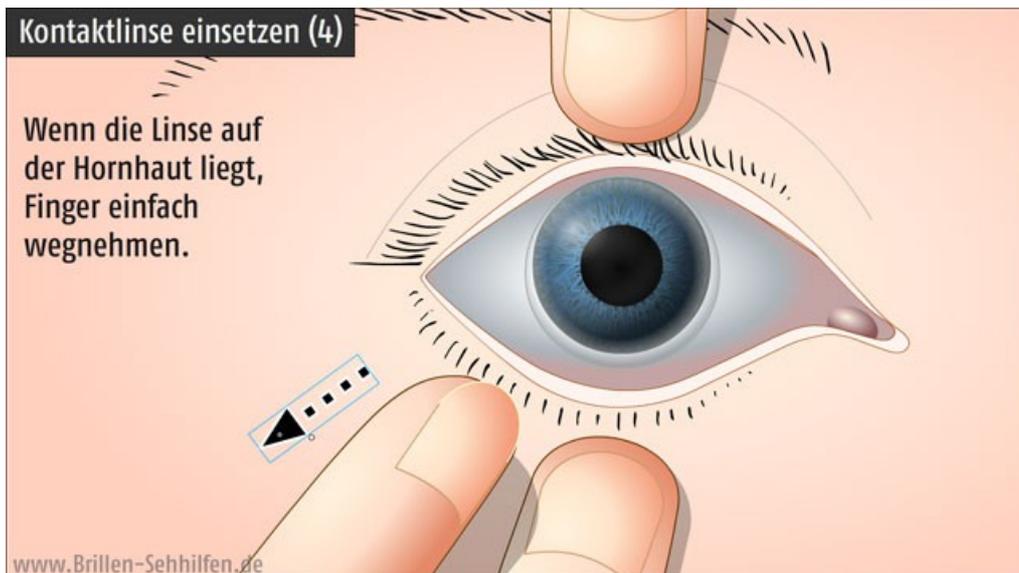
Kontaktlinsen einsetzen (3): Linse auf Zeigefinger heranführen

Schritt 5: Kontaktlinse vorsichtig auf Hornhaut legen

Wenn Sie die Kontaktlinse vorsichtig auf die Hornhaut legen, haftet sie quasi von alleine an. Achten Sie darauf, nicht zu fest zu drücken. Natürlich ist man anfangs immer etwas unsicher, ob die Linse auch wirklich auf der Hornhaut haftet oder nicht doch wieder herausfällt. Aber wenn man zu stark andrückt, verdrängt man die Flüssigkeit unter der Linse. Dann haftet sie einerseits um so weniger, und andererseits kann das im Extremfall sogar schmerzhaft sein. Es kann zu Kratzspuren auf der Hornhaut kommen, die sich im schlimmsten Fall sogar entzünden können.

Daher: im Zweifelsfall lieber etwas zu wenig drücken. Mit der Zeit gewinnt man Routine: dann hat man es einfach im Gefühl, wann die Linse auf der Hornhaut angekommen ist.

Um den Schließreflex des Auges zu überlisten, kann man kurz in eine andere Richtung schauen.



Kontaktlinsen einsetzen (4): Wenn Linse auf Auge, Finger wegziehen

Schritt 6: Lidschlag und Fertig!

Fertig. Selbst wenn die Linse noch nicht direkt vor der Pupille liegt, kein Problem. Mit dem ersten Lidschlag, den man unwillkürlich sowieso macht, schwimmt die Kontaktlinse in die Mitte der Hornhaut vor die Pupille.

Menschen, die ein langes bzw. großes oberes Augenlid haben, können das Lid nochmals kurz an den Wimpern greifen, nach vorne ziehen und über der Linse ablegen. Aber in der Regel ist das nicht nötig.



Kontaktlinsen einsetzen (5): Fertig!

Alternativ: Augenlider mit einer Hand auseinanderziehen

Manche Menschen bevorzugen die Methode, die **Augenlider** mit einer Hand - also mit Daumen und Zeigefinger - auseinander zu ziehen. Bei dieser Methode ist allerdings die Gefahr größer, dass ein Lid aus Versehen abrutscht. Dadurch könnte die Linse vom Finger rutschen und beschäftigt oder verunreinigt werden. Aber ansonsten ist das auch eine gute Möglichkeit, die Kontaktlinse einzusetzen.



Kontaktlinse einsetzen - mit etwas Übung ganz einfach

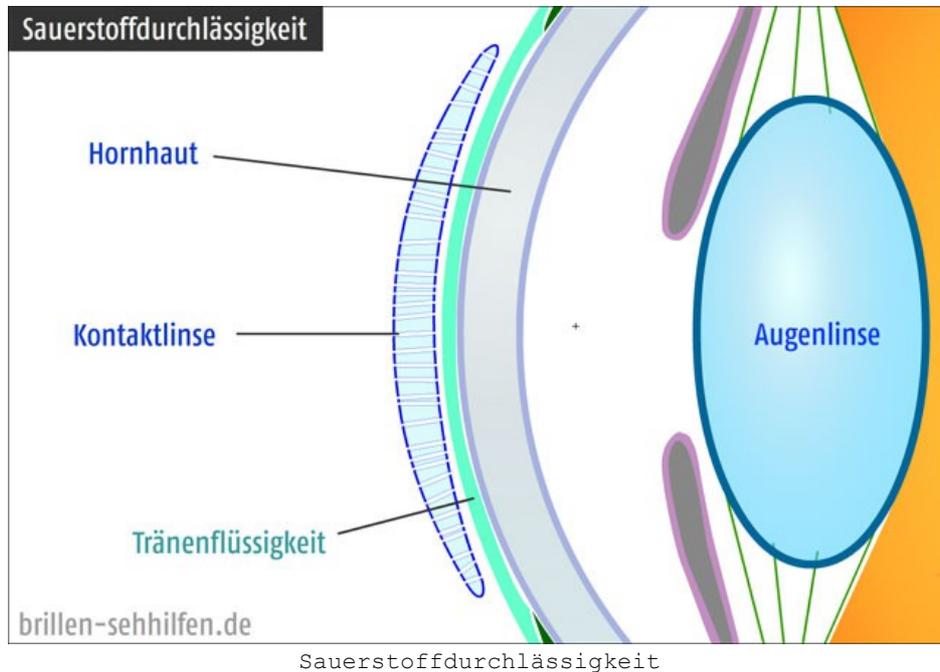
Kontaktlinsen einsetzen mit einem Kontaktlinsensauger

Manche Menschen haben Schwierigkeiten damit, die Linse auf dem Finger zu balancieren. Dann hilft ein Kontaktlinsensauger. Legt man das eingedrückten Gummi-Röhrchen mit der Öffnung an die Linsenoberfläche und lässt langsam los, bleibt die Linse durch den Unterdruck am Kontaktlinsensauger haften. Man kann sie so viel einfache an das Auge herauführen. Das gleiche gilt auch beim herausnehmen: auch das fällt vielen mit einen Sauger deutlich einfacher.

Können Kontaktlinsen das Auge schädigen?

Viele Menschen haben Sorge, dass die Kontaktlinsen die Hornhaut beschädigen können.

Diese Sorge ist im Prinzip nicht unbegründet, sofern man die Linsen nicht auf gut Glück kauft, sondern sich vorab beim Augenarzt untersuchen lässt. Entscheidend ist ausreichend Tränenflüssigkeit als Gleitfilm für die Linse und die ausreichende [Sauerstoffdurchlässigkeit](#) der Linsen.



Vor allem beim Einsetzen und Herausnehmen kann die Tränenflüssigkeit weggedrückt werden. Dann kann es zu Kratzern auf der Hornhaut kommen, die sich im schlechtesten Fall entzünden können. Das geschieht allerdings sehr selten. Wenn die Linsen eine falsche Durchlässigkeit für Sauerstoff haben, kann das dazu führen, dass die Sauerstoffversorgung, die normalerweise durch die Luft (von außen) erfolgt, nicht ausreichend ist. Dann können sich Blutgerinsel im Auge bilden, weil die Hornhaut quasi notfallmäßig von innen versorgt werden muss.

Vor allem Anfänger sollten vorsichtig sein und einen Linsensauger benutzen, um die Kontaktlinsen einzusetzen oder herauszunehmen. Im Laufe der Zeit gewinnt man jedoch so viel Sicherheit und Routine, dass Schäden an der Hornhaut bei Einsetzen praktisch nicht vorkommen.

Bevor man sich [Kontaktlinsen bestellt](#), sollte man unbedingt einen Augenarzt aufsuchen, der die Beschaffenheit der Hornhaut und die Tränenflüssigkeit untersucht und die exakten Sehwerte ([Dioptrien](#)) ermittelt.

Druckversion der Website: brillen-sehhilfen.de/kontaktlinsen/kontaktlinsen-einsetzen.php