

Mit Durchblick ins Becken: Kontaktlinsen und Schwimmen – Risiko oder Routine?

Das Tragen von Kontaktlinsen beim Schwimmen ist weit verbreitet, obwohl es aus medizinischer Sicht mit relevanten Risiken verbunden ist. Neben infektiologischen Gefahren existieren auch funktionelle Vorteile, insbesondere im Hinblick auf Sehqualität und sportliche Leistungsfähigkeit. Dieser Artikel stellt eine differenzierte Betrachtung der Vor- und Nachteile dar und gibt evidenzbasierte Empfehlungen für den sicheren Umgang mit Kontaktlinsen im Wasser.

Kontaktlinsen sind für viele Menschen ein unverzichtbares Hilfsmittel zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten und bieten im Alltag zahlreiche Vorteile gegenüber der Brille. Insbesondere bei sportlichen Aktivitäten wie dem Schwimmen erscheinen sie auf den ersten Blick als praktische Lösung. Während Brillen im Wasser unpraktisch oder gar nicht nutzbar sind, ermöglichen Kontaktlinsen eine klare Sicht ohne Einschränkung des Gesichtsfeldes. Dennoch ist das Schwimmen mit Kontaktlinsen aus augenärztlicher Sicht ein kontrovers diskutiertes Thema, da neben den funktionellen Vorteilen auch erhebliche gesundheitliche Risiken bestehen.

Physiologische und physikalische Grundlagen

Kontaktlinsen liegen direkt auf der Hornhaut auf und interagieren kontinuierlich mit dem Tränenfilm. Beim Kontakt mit Wasser kommt es zu komplexen Wechselwirkungen. Wasser kann in das Linsenmaterial eindringen, wodurch sich dessen Struktur und Passform verändern können. Gleichzeitig fungiert die Kontaktlinse als eine Art Reservoir für im Wasser enthaltene

Mikroorganismen. Diese können an der Oberfläche haften bleiben und über längere Zeit in direktem Kontakt mit der empfindlichen Hornhaut stehen. Zusätzlich können Ablagerungen die Sauerstoffdurchlässigkeit der Linse reduzieren, was die ohnehin begrenzte Sauerstoffversorgung der Hornhaut weiter beeinträchtigt.

Vorteile des Tragens von Kontaktlinsen beim Schwimmen

Trotz der bekannten Risiken gibt es einige Aspekte, die das Tragen von Kontaktlinsen beim Schwimmen attraktiv machen. Ein wesentlicher Vorteil ist die uneingeschränkte Sehschärfe, die insbesondere für orientierungsabhängige Aktivitäten wie Bahnschwimmen, Tauchen oder Wassersportarten relevant ist. Anders als bei Brillen kommt es nicht zu einem Beschlagen der Gläser, und das Sichtfeld bleibt vollständig erhalten. Darüber hinaus bieten Kontaktlinsen einen stabilen Sitz ohne Verwackeln, was im Vergleich zu Schwimmbrillen mit Sehstärke als angenehmer empfunden werden kann.

Auch ästhetische Gründe spielen eine Rolle, da viele Menschen auf sichtbare Sehhilfen verzichten möchten. Für Leistungssportler kann die verbesserte visuelle Wahrnehmung zudem einen funktionellen Vorteil darstellen.

Mikrobiologische Risiken

Den Vorteilen stehen jedoch auch gesundheitliche Risiken gegenüber. Besonders gefürchtet ist die Infektion mit Acanthamoeben, die zur sogenannten Acanthamoeben-Keratitis führen kann. Diese seltene, aber

schwerwiegende Erkrankung betrifft die Hornhaut und kann im Extremfall zu dauerhaften Sehstörungen oder sogar zum Verlust des Sehvermögens führen. Charakteristisch sind starke Schmerzen, die häufig nicht mit dem sichtbaren Befund korrelieren, sowie eine langwierige und therapeutisch anspruchsvolle Behandlung. Acanthamoeben sind in nahezu allen Wasserquellen zu finden, einschließlich Leitungswasser, Schwimmbädern, Seen und Meeren.

Kontaktlinsen erhöhen das Risiko einer Infektion erheblich, da sie als Träger für diese Mikroorganismen fungieren und deren direkten Kontakt mit der Hornhaut ermöglichen. Neben protozoischen Infektionen besteht auch ein Risiko für bakterielle Entzündungen der Hornhaut, insbesondere durch *Pseudomonas aeruginosa*, sowie für seltenere Pilzinfektionen. Diese Erreger können über kleinste Läsionen in die Hornhaut eindringen, wobei eine verlängerte Tragedauer der Linsen und unzureichende Hygiene das Risiko zusätzlich erhöhen.

Mechanische und chemische Nachteile

Neben infektiösen Gefahren spielen auch mechanische und chemische Faktoren eine Rolle. Beim Schwimmen können Kontaktlinsen durch Wasserbewegungen oder Reibung verrutschen oder verloren gehen. Dies kann nicht nur zu kurzfristigen Sehstörungen führen, sondern auch die Augenoberfläche irritieren. Chemische Einflüsse wie Chlor im Schwimmbadwasser können die Augen reizen und die Materialeigenschaften der Linsen verändern. Dies kann zu einem unangenehmen Tragegefühl, Trockenheit oder Rötungen



**Prof. Dr. med.
Thomas Bertelmann**
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

führen. Salzwasser wiederum kann osmotische Effekte hervorrufen, die den Tränenfilm destabilisieren und die Augen zusätzlich belasten.

Abwägung von Nutzen und Risiko

Die Bewertung des Schwimmens mit Kontaktlinsen erfordert eine differenzierte Abwägung. Während die funktionellen Vorteile – insbesondere die verbesserte Sehschärfe und Bewegungsfreiheit – unbestritten sind, überwiegen aus medizinischer Sicht die potenziellen Risiken. Insbesondere das Risiko schwerer Hornhautinfektionen stellt ein entscheidendes Argument gegen das Tragen von Kontaktlinsen im Wasser dar.

Empfehlungen aus ophthalmologischer Sicht

Aus augenärztlicher Perspektive wird grundsätzlich empfohlen, beim Schwimmen auf Kontaktlinsen zu verzichten. Sollte dies jedoch nicht möglich oder gewünscht sein, kön-

► **weiter lesen auf nächster Seite**

nen bestimmte Maßnahmen das Risiko reduzieren. Hierzu zählt vor allem die Verwendung von Tageslinsen, die nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden. Dadurch wird die Ansammlung von Keimen minimiert. Zusätzlich sollte stets eine dicht abschließende Schwimmbrille getragen werden, um den direkten Kontakt zwischen Wasser und Augen zu verhindern. Nach dem Schwimmen ist es essenziell, die Kontaktlinsen zeitnah zu entfernen und zu entsorgen. Eine Wiederverwendung sollte unbedingt vermieden werden.

Alternative Sehhilfen

Als sichere Alternative bieten sich Schwimmbrillen mit individueller Sehstärke an, die speziell für den Einsatz im Wasser entwickelt wurden. Diese ermöglichen eine gute Sicht ohne direkten Kontakt zwischen Auge und potenziell kontaminiertem Wasser.

In bestimmten Fällen kann auch eine orthokeratologische Behandlung in Betracht gezogen werden, bei der nachts spezielle Linsen getragen werden, um tagsüber ohne Sehhilfe auszukommen.

Hygienische Maßnahmen nach Wasserkontakt

Kommt es zu einem Kontakt zwischen Kontaktlinsen und Wasser, sollten die Linsen entfernt werden. Eine Spülung der Augen mit steriler Kochsalzlösung kann helfen, mögliche Verunreinigungen zu reduzieren.

Treten Symptome wie Rötung, Schmerzen, Lichtempfindlichkeit oder eine Verschlechterung der Sehschärfe auf, ist eine zügige augenärztliche Untersuchung erforderlich.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass das Schwimmen mit Kontaktlinsen zwar funktionelle Vorteile bietet, jedoch mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann. Insbesondere das Risiko schwerer Infektionen wie der Acanthamöben-Keratitis überwiegt die potenziellen Vorteile deutlich. Daher sollte, wann immer möglich, auf alternative Sehhilfen zurückgegriffen werden. Wenn Kontaktlinsen dennoch verwendet werden, sind strenge Hygienemaßnahmen und ein verantwortungsbewusster Umgang unerlässlich und empfohlen. ■

