

Infektionsrisiko

Schwimmen und Schlafen: Was man mit Kontaktlinsen unbedingt vermeiden sollte

Kontaktlinsenträger haben ein höheres Risiko für schwere Augeninfektionen, insbesondere bei Kontakt mit Wasser. Der Augenarzt Gerald Schmidinger erklärt, worauf man achten muss

Davina Brunnbauer

11. September 2026, 05:00



Kontaktlinsen sind praktische Hilfsmittel im Alltag. Bei der Hygiene, aber auch beim Schwimmen und Duschen, sollte man jedoch vorsichtig sein, um Reizungen und Infektionen zu vermeiden. New Africa - stock.adobe.com

Für viele Menschen gehören Kontaktlinsen als praktische Hilfsmittel zum Alltag. Man setzt sie ins Auge ein und kann ungestört dem Tag nachgehen, zum Sport, schwimmen gehen, duschen oder in die Sauna, ohne dabei auf eine Brille angewiesen zu sein. Doch viele Kontaktlinsenträgerinnen und -träger unterschätzen die damit verbundenen Risiken. Denn die kleinen transparenten Linsen liegen direkt auf der empfindlichen Augenoberfläche und können das Risiko für Infektionen deutlich erhöhen, insbesondere beim Kontakt mit Wasser, vor allem in Naturgewässern wie Flüssen, Seen oder dem Meer.

"Die Kontaktlinse ist der Hauptrisikofaktor für Infektionen am Auge", sagt Gerald Schmidinger, Professor für Augenheilkunde an der MedUni Wien und stellvertretender Leiter der Hornhautambulanz am AKH Wien. Denn die Linse kann zu mechanischen oder durch Sauerstoffmangel bedingten Reizungen führen. Dadurch können mikroskopisch feine Defekte an der Augenoberfläche entstehen, durch die Krankheitserreger leichter in das Gewebe eindringen. Erreger können sich zudem auf der Linse festsetzen und dort einen Biofilm bilden, vor allem wenn die Linsen nicht ordentlich gereinigt werden.

Bakterien wie Pseudomonaden, Staphylokokken oder Streptokokken sowie Pilze oder Amöben können dadurch teilweise schwere Infektionen auslösen – und im schlimmsten Fall bis zur Erblindung führen.

Achtung beim Schwimmen

Ein Kontakt mit diesen Erregern lässt sich grundsätzlich kaum vermeiden, sie kommen natürlich in unserer Umwelt vor, viele leben auch auf unserer Haut. "Normalerweise schützt die intakte Oberfläche des Auges auch recht gut vor ihnen", sagt Schmidinger. "Eine Kontaktlinse kann diesen Schutz allerdings beeinträchtigen."

Das Risiko ist besonders hoch beim Kontakt mit Wasser. Denn dort befinden sich unter anderem Amöben, die eine sogenannte Acanthamoeba-Keratitis auslösen können. Diese schwere und sehr schmerzhaft entzündung des Auges kann unbehandelt zu dauerhaften Sehschäden oder zur Erblindung führen. Bei den meisten Acanthamoeba-Infektionen findet sich in der Vorgeschichte ein Kontakt mit Wasser, häufig waren Betroffene mit Kontaktlinsen in natürlichen Gewässern schwimmen, berichtet Schmidinger.

Aber auch chloriertes Wasser in Pools gewährt keine absolute Sicherheit, da die Acanthamoeben in ein widerstandsfähiges Zystenstadium übergehen und dadurch selbst ungünstige Umweltbedingungen wie Chlorwasser überstehen können. Beim Duschen ist ebenso Vorsicht angebracht, denn auch Leitungswasser ist nicht steril. Deswegen sollte man Leitungswasser auf keinen Fall zum Abspülen oder Reinigen der Linsen verwenden und sie auch nicht mit nassen Händen berühren.

Expertinnen und Experten warnen zudem davor, Kontaktlinsen über Nacht zum Schlafen zu tragen. Denn während des Schlafens verändert sich der Tränenfilm, das geschlossene Auge wird schlechter mit Sauerstoff versorgt, erklärt Schmidinger. Eine weiche Kontaktlinse kann zudem antrocknen und sich stärker an der Augenoberfläche festsetzen. Das erhöht die Belastung für die Hornhaut und das Infektionsrisiko. "Das Übernachttragen ist einer der stärksten Risikofaktoren für Infektionen", sagt Schmidinger. Auch von Linsen, die ausdrücklich für das Tragen über Nacht beziehungsweise über längere Zeit vorgesehen sind, rät Schmidinger grundsätzlich ab.

Kontamination bei der Handhabung

Hinsichtlich des Infektionsrisikos spielt die Art der Kontaktlinse eine Rolle. Weiche Kontaktlinsen sind besonders häufig mit Infektionen verbunden – sie werden allerdings auch am häufigsten getragen. Tageslinsen haben einen hygienischen Vorteil: Die Linse wird nach dem Tragen entsorgt. Dadurch kann keine potenzielle Kontamination bei der Aufbewahrung passieren.

Bei Monats- und länger getragenen Kontaktlinsen sieht das anders aus: Sie müssen jeden Tag mit speziellen Pflegemitteln gereinigt werden, bevor man sie am nächsten Tag wieder benutzt. Doch in der Praxis lässt die Hygiene oft zu wünschen übrig, sagt Schmidinger. Bei häufig verwendeten All-in-one-Lösungen können etwa bestimmte Erreger überleben.

Das bedeutet nicht, dass Monatslinsen grundsätzlich gefährlich sind. Entscheidend ist jedoch, wie konsequent die jeweiligen Hygienevorgaben eingehalten werden.

Dauerhafte Sehstörung möglich

Wie merkt man nun aber, dass man eine Infektion am Auge hat? Nicht jede Rötung und Reizung des Auges ist gleich eine Infektion, sagt Schmidinger. Entscheidend ist, was passiert, wenn man die Linse aus dem Auge entfernt. "Warnzeichen sind eine Verschlechterung der Sehkraft, starke Schmerzen oder eine ausgeprägte Rötung, die sich innerhalb weniger Stunden nach dem Herausnehmen der Linse nicht bessern." Besonders ernst zu nehmen ist ein weißlicher Fleck auf der Hornhaut, in diesem Fall sollte man sofort augenärztliche Hilfe suchen und nicht lange abwarten.

In der Folge der Infektionen kann sich ein Hornhautgeschwür entwickeln, das man monatelang behandeln muss. Manche Betroffene müssen stationär behandelt oder operiert werden. Im schlimmsten Fall bleiben dauerhafte Sehstörungen zurück.

Hygiene, Hygiene, Hygiene

Schmidinger geht von etwa zwei Fällen einer Hornhautinfektion pro 10.000 Kontaktlinsenträgerinnen und -trägern und Jahr aus. Über 50 Jahre Kontaktlinsentragen ergibt das ein kumulatives Risiko von etwa ein bis zwei Prozent. Für Österreich schätzt er die Zahl der schweren Infektionen auf etwa 200 bis 400 Fälle pro Jahr. "Das ist nicht nichts, aber im Verhältnis zu den Millionen Menschen, die in Österreich Kontaktlinsen tragen, dennoch relativ klein." Für die einzelne betroffene Person kann eine Infektion jedoch gravierende Folgen haben.

Dabei kann man sein Infektionsrisiko mit einigen einfachen Maßnahmen deutlich reduzieren:

- Bevor man die Linse berührt und einsetzt, sollte man die Hände gut mit Seife waschen und danach abtrocknen.
 - Zum Reinigen und Abspülen der Linse sollte man niemals Leitungswasser verwenden.
 - Stattdessen kann man zum Befeuchten der Linsen eine dafür vorgesehene Pflegeflüssigkeit oder eine sterile Kochsalzlösung benutzen.
 - Beim Schwimmen und Duschen sollte man Kontaktlinsen möglichst herausnehmen.
 - Man sollte nie mit Kontaktlinsen schlafen.
 - Wiederverwendbare (Monats-)Linsen müssen regelmäßig getauscht und täglich gründlich desinfiziert werden.
 - Kontaktlinsen sollten professionell angepasst und ihr Sitz regelmäßig vom Optiker oder der Augenärztin kontrolliert werden.
 - Auf unkontrolliert verkaufte kosmetische Kontaktlinsen, wie sie etwa für Halloween verkauft werden, sollte man unbedingt verzichten, sagt Schmidinger. "Bei solchen Produkten besteht unter anderem die Gefahr, dass sie nicht ausreichend steril sind und Infektionen begünstigen."
- Augenarzt Schmidinger bringt es knapp auf den Punkt: "Hygiene, Hygiene, Hygiene". (Davina Brunnbauer, 11.9.2026)