

# 8 Tipps um dich an deine neuen Kontaktlinsen zu gewöhnen



## Die ersten Tage

---

Lass dein Auge sich **den neuen Linsen anpassen**

Tag 1	———	4-6 Stunden
Tag 2	———	6-8 Stunden
Tag 3	———	8-10 Stunden
Tag 4	———	10-12 Stunden



## Einmaliger Gebrauch

---

Tageslinsen sind zum **einmaligen Gebrauch** gedacht. Entsorge sie am Ende des Tages und setze am nächsten Tag ein neues Paar ein. Denk' daran den Gebrauch auf die **empfohlene Stundenanzahl** zu beschränken!



## Entspannung

---

Kontaktlinsen sind nicht zum Tragen während des Schlafes bestimmt. Für eine gute Augengesundheit ist es ratsam, das Auge **mindestens 8 Stunden am Tag ruhen zu lassen.**



## Einsetzen

---

Wenn du die Linse aus dem Blister nimmst, kann es passieren, dass sie sich auf links wendet. **Stell sicher, dass die Linse mit dem Rand nach oben zeigt** und nicht umgekehrt!



## Hygiene

---

**Wasch' dir gründlich die Hände** bevor du deine Linsen anfässt. Am besten mit einer neutralen Seife und hinterher gut abtrocknen!



## Kein Wasser

---

Die Kontaktlinsen werden in einer speziellen Flüssigkeit aufbewahrt. **Vermeide den Kontakt mit Wasser!**



## Vor dem Schminken

---

Setze dir die Kontaktlinsen ein **bevor du dich schminkst**. Nimm die Kontaktlinsen am besten vor dem Abschminken wieder heraus.



## Besuche einen Optiker

---

Wir empfehlen, **regelmäßig zum Optiker zu gehen** um sicherzustellen, dass deine Augen gesund und deine Sehstärke aktualisiert sind.