

Die größten Sommersünden für Ihre Augen

...und was Sie dagegen tun können. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen gibt Tipps, wie Sie Ihren Augen den Urlaubsstress ersparen. Denn der UV-Schutz durch die richtige Sonnenbrille ist nur der Anfang!

In der Sonne brutzeln und dabei krebsrot werden – das war gestern. „Die Menschen sind heute im Sommerurlaub wesentlich gesundheitsbewusster und besser informiert als noch vor zehn Jahren“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. „Gerade bei den Augen herrscht aber immer noch viel Unwissenheit, wie man sie vor der UV-Strahlung durch das Sonnenlicht am besten schützt – und wie gefährlich diese eigentlich für unseren Sehsinn ist.“

So, zum Beispiel, halten nur Sonnenbrillen, die das UV-Spektrum bis 400 Nanometer abdecken, sämtliche gefährlichen Strahlungen vom Auge ab. „Wir empfehlen daher, immer auf die Beschriftung UV-400 oder 100% zu achten.“ Ebenfalls wichtig: das CE-Zeichen, mit dem die Gläser den EU-Sicherheitsanforderungen entsprechen.

Das ungeschützte Auge kann bei zu viel Sonneneinwirkung langfristige Schäden wie Makuladegeneration und Grauer Star davontragen. „Oft wird von einem Sonnenbrand im Auge gesprochen – die Beschreibung klingt aber viel zu harmlos.“ Die passende Sonnenbrille auf der Nase ist ein guter Anfang. Welche „Sommersünden“ es noch gibt und wie man sich dagegen schützt, erklärt der Landesinnungsmeister:

Die 6 wichtigsten Gründe für Urlaubsstress Ihrer Augen

- **UV-Strahlen, die die Brille überlisten.** „Gerne wird vergessen, dass die Sonne ja nicht nur von vorne scheint“, sagt Gschweidl. Gerade von oben und seitlich lassen viele Brillen aber noch reichlich Platz für ungewünschte UV-Strahlen. „Tragen Sie einen breitrandigen Hut oder eine Schirmkappe. Achten Sie zusätzlich darauf, dass Ihre Brille der Kopfform entsprechend gekrümmt ist und breite Bügel hat. Damit halten Sie schon einiges an schädlichem Licht ab.“ Weniger empfehlenswert sind Sonnenclips für normale optische Brillen. „Man erspart sich dadurch zwar die Sonnenbrille, aber die Randbereiche sind bei Sonnenclips viel ungeschützter.“ Kontaktlinsen mit UV-Schutz ersetzen ebenfalls nicht eine gute Sonnenbrille, da sie nicht das gesamte Auge schützen.
- **Spiegelung am Wasser.** Wer im Urlaub segelt oder sonst viel am Wasser ist, hat auch mit der Spiegelung von unten zu kämpfen. Die unruhige Fläche reflektiert zudem mehr Sonnenlicht als es eine glatte tun würde. „Eine normale Sonnenbrille

reicht hier eigentlich nicht mehr aus. Wir empfehlen, eine Sportbrille zu tragen. Sie bietet dank ihrer Form einen besseren Rundumschutz der Augen.“

- **UV-Strahlung in den Bergen.** Dringend notwendig ist eine Sportbrille am Berg. Pro 1000 Höhenmeter nimmt die UV-Strahlung um 15 Prozent zu. Dazu kommen Reizfaktoren wie Wind, trockene Luft, Schweiß und zunehmender Sauerstoffmangel. Zu überlegen ist bei einem anstrengenden Bergurlaub auf jeden Fall eine Gletscherbrille mit Polarisationsfilter. Letzterer hilft zwar nicht direkt der Gesundheit, aber verschärft die Kontraste und verhilft zu besserer Sicht im gleißenden Licht.
- **Stressfaktor Chlorwasser.** „Rote Augen sind eine bekannte Folge vom Schwimmbadbesuch“, sagt Gschweidl. „Schuld daran ist aber nicht direkt das Chlor.“ Die Reizung erfolgt durch die Reaktion des Chlors mit Urin, Schweiß oder anderen Verunreinigungen. „Ihren Augen zuliebe raten wir prinzipiell dazu, Becken zu vermeiden, die auffällig nach Chlor riechen. Der Geruch kann ein Anzeichen für Verunreinigungen sein.“ Eine gutschitzende Schwimmbrille hält aber im Fall der Fälle das Größte vom Auge fern. Üblicherweise trägt das gesunde Auge keine Schäden vom Kontakt mit Chlorwasser davon. „Prinzipiell gilt daher bei geröteten Augen nach dem Schwimmbadbesuch: Achten Sie darauf, ob sich die Rötung von selbst innerhalb kurzer Zeit verbessert. Ist das nicht der Fall, empfiehlt sich der Besuch beim Ophthalmologen.“
- **Eine Überdosis Meersalz.** „Man würde meinen, die Augen wären Salzwasser gewöhnt, da ja auch die Tränenflüssigkeit salzhaltig ist. Meerwasser beinhaltet aber Salz in einer wesentlich höheren Konzentration und natürlich auch andere Substanzen.“ Ein Übriges tun herunterrinnende Sonnencremereste, die sich mit dem Salz vermischen. Augen, die das alles nicht gewöhnt sind, reagieren oft mit Brennen. „Reiben Sie nicht an den Augen, das reizt sie noch mehr und kann für zusätzliche Verunreinigungen sorgen. Warten sie ab, ob das Problem in kurzer Zeit von selbst weggeht. Oft hilft es auch, mit Blinzellübungen den normalen Tränenfluss anzuregen.“ Mit Schwimmbrille lassen sich diese Probleme besser vermeiden.
- **Brillenpausen zwischendurch.** „Wer den ganzen Tag die Sonnenbrille trägt, ist oft versucht, diese dazwischen abzusetzen, zum Beispiel bei Rastpausen im Schatten. Davon raten wir ab.“ Problematisch: Das UV-Licht schadet den Augen nicht nur in der direkten Sonne. Auch unter Bäumen oder Sonnenschirmen geraten schädliche Strahlen an die Augen. Zudem schützt die Brille nicht nur vor Licht. „Wind ist ein zusätzlicher Reizfaktor. In der Hitze empfindet man ihn als angenehm, doch das von der Sonne belastete Auge ist durch trockenen Wind oder Zug zusätzlich gestresst.“ Ebenfalls ein Faktor: „Das Auge gewöhnt sich an die Lichtverhältnisse hinter der Sonnenbrille. Setzt man sie ab, muss es sich an die neue Lage erst anpassen. Deswegen ist ein rascher Wechsel nicht empfehlenswert.“

In den letzten Vorbereitungen vor Reiseantritt werden die Augen oft vergessen. „Ein Besuch beim Augenoptiker / Optometristen lohnt sich: Die Experten können zu jedem Urlaub die passende Brille oder Sportbrille empfehlen“, sagt Gschweidl.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch GmbH

0676/43 666 75

Melanie.manner@himmelhoch.at