

Sonne, Wind und Wasser: Stress für die Augen

Im Sommer ist es wichtig, die Augen vor zu viel Sonnenlicht – vor allem vor den UV-Strahlen – zu schützen.



TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Dass wir unsere Haut vor zu viel UV-Strahlung schützen müssen, ist uns bewusst. Und auch, welches Produkt mit welchem Lichtschutzfaktor (LSF) wir kaufen und wie wir es anwenden sollen. Der

Schutz der Augen wird dabei jedoch oft vergessen. Allenfalls wird eine Sonnenbrille mit dunklen Gläsern aufgesetzt, wenn das Licht am Strand oder in den Bergen blendet. Obwohl damit die Blendung reduziert und das Sehen angenehmer wird, ist nicht sichergestellt, dass die dunkel ge-

tönte Brille ebenfalls vor UV-Strahlen schützt. Denn die Stärke der Tönung eines Brillenglases ist kein Mass für den Schutz vor UV-Strahlen. Und: Die vor Jahren an der Feriendestination für wenig Geld erstandene coole Sonnenbrille sieht vermutlich besser aus, als sie schützt.

Wichtiger UV-Schutz

UV-Strahlen können die Hornhaut des Auges schädigen und zu einer «Schneeblindheit» mit Symptomen wie starken Augenschmerzen, einem Fremdkörpergefühl und extremer Lichtempfindlichkeit führen. Langfristige Schäden durch UV-Strahlen können Bindehautentzündungen, Hornhautschäden oder ein erhöhtes Risiko für den grauen Star sein. Daher gilt es, die Augen beim Aufenthalt im Freien vor den UV-Strahlen zu schützen. Dies ist besonders wichtig bei Kindern, da die Linsen ihrer Augen noch sehr klar sind und die UV-Strahlen fast «ungefiltert» auf die Netzhaut treffen.

Für Aufenthalte in den Bergen oder am Strand sind Brillen der Filterkategorie 3 geeignet. Sie absorbieren 82 bis 92 Prozent des Lichts. Ein CE-Gütesiegel auf dem Innenbügel garantiert einen Schutz vor UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 380 Nanometern. Brillen, die alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern filtern, sind an der Aufschrift «UV 400» oder «100% UV-Schutz» erkennbar. Sonnenbrillen mit «UV-400»-Schutz gibt es in allen Preisklassen, auch für Kinder. Da UV-Strahlung stark streut, sollte eine Brille mit grossen Gläsern (und gegebenenfalls Seitenschutz) bevorzugt werden. Lassen Sie sich in Ihrem Optik-Fachgeschäft beraten.

Regelmässig zum Augen-Check-up

Es lohnt sich, seine Augen augenärztlich untersuchen zu lassen – regelmässig und nicht nur, wenn altersbedingt ein neues Brillenrezept fällig wird. Denn nicht alle krankhaften Veränderungen werden sofort wahrgenommen. Ein erhöhter Augeninnendruck (grüner Star) ist beispielsweise schmerzlos und entwickelt sich langsam. In der Augenarztpraxis kann er frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Umso wichtiger ist es, alle ungewöhnlichen Sehwahrnehmungen abklären zu lassen. Manche müssen baldmöglichst behandelt werden, andere wie die Mouches volantes sind harmlos und ungefährlich. Wieder andere sind vorübergehend wie das Flimmern im Gesichtsfeld bei einer Augenmigräne.



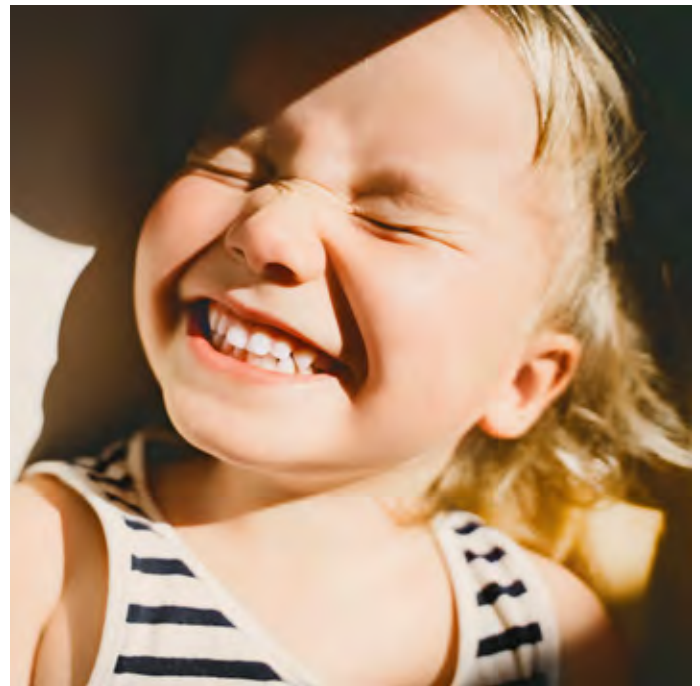
Jürg Lendenmann

ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

Trockenheit und Stress

Nicht nur Meer- und Chlorwasser sowie Sand können im Sommer die Augen reizen. Weitere Faktoren können zu sogenannten «trockenen Augen» führen: Dazu zählen Fahrtwind, klimatisierte Räume, Ventilatoren, trockene Luft und Wind am Urlaubsort, das stärkere Verdunsten der Tränenflüssigkeit durch die hohen Temperaturen sowie angestregtes Sehen mit vermindertem Blinzeln. Ideal ist es, genügend zu trinken und gezielt Ruhepausen einzulegen, um die Augen zu entspannen – so, wie es bei anstrengender Bildschirmarbeit empfohlen wird:

- > Eine beliebte Methode ist das Palmieren: Reiben Sie die Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Dann bedecken Sie mit ihnen die Augen.



Kinderaugen reagieren besonders empfindlich auf UV-Strahlung.

Regelmässige Pausen können helfen, die Augen zu entspannen und zu regenerieren.

- > Auch mit der 20-20-20-Regel können Sie Ihre Augen entspannen: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas, das 20 Fuss (ca. 6 Meter) oder weiter weg ist.

Gereizten, trockenen Augen können Sie mit Feuchtigkeit in Form von Tropfen, Sprays oder Salben entgegenwirken. Es gibt eine Vielzahl von Produkten. Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

So wie es für die Haut von Händen, Gesicht und Körper Pflegeprodukte speziell für die Sommermonate gibt, sind auch für die Augen auf die Anforderungen der warmen Jahreszeit abgestimmte Produkte wie Cremes, Seren, Konzentrate, Masken und Patches erhältlich. <

**Hier gelangen Sie zum Faktenblatt
Sonnenbrillen für den Gebrauch
im Alltag:** [www.bag.admin.ch/
dam/de/sd-web/SRRA-pHbch8q/
faktenblatt-sonnenbrillen.pdf](http://www.bag.admin.ch/dam/de/sd-web/SRRA-pHbch8q/faktenblatt-sonnenbrillen.pdf)

