

Augengesundheit im Sommer

Auf die Gesundheit der Augen sollte man im Sommer sprichwörtlich besonderes Augenmerk legen. Denn speziell in den warmen Monaten sind unsere Sehorgane, vor allem die Hornhaut und die Linse, vermehrt schädlichen Einflüssen ausgesetzt – sei es beispielsweise durch UV-Strahlen der Sonne, Chlor im Schwimmbad oder bei Klimaanlagebetrieb vor dem PC im Büro. Testen Sie Ihr Wissen über die Gesundheit der Augen und erhalten Sie Tipps von unseren OÖG-ExpertInnen.

Frage 1: Wie kann man die Augen effektiv vor schädlichen UV-Strahlen schützen?

Antwort 1: Durch eine möglichst dunkle Sonnenbrille

Antwort 2: Durch das Aufhalten im Schatten

Antwort 3: Durch eine Sonnenbrille mit dem Vermerk „100 % UV-Schutz“ bzw. „UV 400“

Richtig!

Eine Sonnenbrille mit dem Vermerk „100 % UV-Schutz“ bzw. „UV 400“ kann Ihre Augen effektiv vor ungesunden UV-Strahlen schützen und langfristigen Schäden vorbeugen. Der Tönungsgrad einer Sonnenbrille sagt hingegen nichts über einen schützenden Effekt aus.

Frage 2: Warum ist Sonnenschutz für die Augen speziell in den Bergen und am Wasser so wichtig?

Antwort 1: Da die UV-Strahlen dort reflektiert und dadurch intensiviert werden.

Antwort 2: Da es dort weniger Schatten gibt und man den UV-Strahlen nicht ausweichen kann.

Antwort 3: Da es dort oft leicht windig ist und man die UV-Strahlen somit nicht so spürt.

Richtig!

In den Bergen und am Wasser werden die UV-Strahlen der Sonne reflektiert, wodurch sich ihre Wirkung intensiviert. Daher ist speziell dort ein Sonnenschutz für die Augen immens wichtig.

Frage 3: Welche Folgen kann wiederholter Sonnenbrand am Auge auslösen?

Antwort 1: Chronische Augentrockenheit, erhöhtes Krebsrisiko der Augenoberflächen oder vermindertes Sehvermögen

Antwort 2: Verstärkte Produktion von Tränenflüssigkeit

Antwort 3: Schnelleres und dichteres Wimpernwachstum

Richtig!

Wiederholter Sonnenbrand am Auge kann zu dauerhaften Hornhautschäden führen und in weiterer Folge zu chronischer Augentrockenheit, erhöhtem Krebsrisiko der Augenoberflächen oder vermindertem Sehvermögen bis hin zur Erblindung.

Frage 4: Welche Gefahr für die Augen bergen Ventilatoren und Klimaanlage?

Antwort 1: Ventilatoren und Klimaanlage können die Entwicklung von Nachtblindheit fördern.

Antwort 2: Ventilatoren und Klimaanlage können trockene und gereizte Augen verursachen.

Antwort 3: Ventilatoren und Klimaanlage können die Augentemperatur senken und dadurch die Sehschärfe mindern.

Richtig!

Ventilatoren und Klimaanlage können die Luftfeuchtigkeit in der Umgebungsluft verringern, was dazu führt, dass die Augen schneller austrocknen und gereizt werden. Auch Kontaktlinsen trocknen schneller aus und die Augen ermüden rascher.

Frage 5: Was kann man gegen trockene Augen – nicht nur im Sommer – tun?

Antwort 1: Die Augen reiben, um die Bildung von Tränenflüssigkeit anzuregen.

Antwort 2: Befeuchtende Augentropfen („künstliche Tränen“) verwenden.

Antwort 3: Die Augen mit einem feuchten Tuch abwischen.

Richtig!

Augentropfen, die künstliche Tränen enthalten, können bei trockenen Augen unterstützend sein. Sie helfen, die Augen feucht zu halten und können Symptome von Trockenheit und Reizungen effektiv lindern.

Frage 6: Warum soll man die Augen nach dem Schwimmen/Tauchen im Pool mit Augentropfen/klarem Wasser spülen?

Antwort 1: Um Chlor und andere Reizstoffe aus den Augen zu entfernen.

Antwort 2: Um wieder uneingeschränkt sehen zu können.

Antwort 3: Um die Augen vor UV-Strahlen zu schützen.

Richtig!

Poolchemikalien können die Augen unangenehm reizen und zu Rötungen führen. Um Chlor und andere Stoffe aus den Augen zu entfernen, empfiehlt es sich daher, die Augen nach jedem Badegang/Kontakt mit Poolwasser mit befeuchtenden Augentropfen oder im Ausnahmefall mit klarem Wasser zu spülen, um sie zu beruhigen.

Zusammenfassung:

Augengesundheit im Sommer

Nicht nur, aber vor allem im Sommer sollte man auf die Gesundheit der Augen sprichwörtlich besonderes Augenmerk legen. Denn in den warmen Monaten sind unsere Sehorgane, vor allem die Hornhaut und die Linse, vermehrt schädlichen Einflüssen ausgesetzt – sei es beispielsweise durch UV-Strahlen der Sonne, Chlor im Schwimmbad oder bei Klimaanlagebetrieb vor dem PC im Büro.

Sobald die Sonne rauskommt, sollte unbedingt an die Gesundheit der Augen gedacht werden. Denn die unsichtbare, aber starke UV-Strahlung ist nicht nur für die Haut schädlich, sondern auch für unsere Sehorgane. Speziell bei Wanderungen in den Bergen oder Spaziergängen am Wasser ist besondere Vorsicht geboten, weil die UV-Strahlen dort reflektiert und dadurch intensiviert werden. Besonders sensibel ist die Hornhaut der Augen von Kindern, Menschen ab dem 40. Lebensjahr und Personen mit hellen Augen. Doch auch weniger gefährdete Gruppen sollten im Freien einen Sonnenschutz für die Augen tragen, da lebenslange, ungeschützte Sonneneinstrahlung auch zu langfristigen Netzhautschäden führen kann. An oberster Stelle steht daher eine hochwertige Sonnenbrille, die einen effektiven Schutz vor folgenreichen Schäden an Hornhaut und Linse bieten kann.

Tipps für den Sonnenbrillenkauf

Hochwertige Sonnenbrillen sind am Vermerk „100 % UV-Schutz“ bzw. „UV 400“ zu erkennen. Dieser Hinweis sichert, dass die jeweilige Brille das schädliche kurzwellige Licht bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltert. Außerdem sollte die Brille möglichst wenig Infrarotlicht durchlassen und – je nach Anwendungsbereich – genügend Licht absorbieren. Beim Kauf sollte man auch auf einen verzerrungsfreien Schliff achten, da minderwertige Gläser bei längerem Tragen Kopfschmerzen oder Augenbrennen verursachen können.

AutofahrerInnen sollten sich eine optische Sonnenbrille in der für sie richtigen Sehstärke anfertigen lassen, die zugleich Reflektionen und grelles Licht filtert. Selbsttönende Gläser sind eher ungeeignet, da diese bei wechselnden Lichtverhältnissen (z. B. Tunnel-Einfahrt/-Ausfahrt) zu langsam reagieren, was die Sicht und die Reaktionszeit der Fahrerin/des Fahrers beeinträchtigen kann. Ebenso sind getönte Clips zum Aufstecken nicht zu empfehlen, da die Sonnenstrahlen zwischen der Sehhilfe und den Aufsteckgläsern hin- und hergespiegelt werden können, was stark irritieren und das Kontrastsehen einschränken kann.

Wichtig: Noch immer hält sich der Irrglaube „Je dunkler die Sonnenbrille, desto besser der Schutz“. Dies ist jedoch falsch! Der Tönungsgrad einer Sonnenbrille hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun. Die Tönung fungiert lediglich als Blendschutz, der z. B. im Straßenverkehr wichtig ist und vom eigenen Empfinden und der Strahlungsintensität (Schnee, Sand, Wasser) abhängt.

Erste Hilfe bei Sonnenbrand am Auge

Kommt es zu einem Sonnenbrand am Auge, ist dies in erster Linie lästig und schmerzhaft. Die Augen können jucken, tränen, gerötet und/oder lichtempfindlich sein. Auch das Sehvermögen kann vorübergehend eingeschränkt sein. Kommt es öfters zu einem Sonnenbrand am Auge, besteht die Gefahr, dass die Hornhaut dauerhaft geschädigt wird. Die Folgen können eine chronische Augentrockenheit, erhöhtes Krebsrisiko der Augenoberflächen oder vermindertes Sehvermögen bis hin zur Erblindung durch Linsen- und Netzhautschäden sein.

Tipps

- Legen Sie sofort kühlende Pads auf die verbrannten Augen.
- Vermeiden Sie jeden weiteren Reiz durch z. B. Reiben oder Kontaktlinsen.
- Verzichten Sie bis zum Abklingen der Beschwerden auf Sonne.

- Bei anhaltenden Beschwerden gehen Sie zunächst zur Hausärztin/zum Hausarzt, die/der Ihnen schmerzlindernde Medikamente und eine regenerierende Salbe verordnen oder Sie an eine fachärztliche Praxis weiterleiten kann, um Schädigungen auszuschließen.

Zusätzlich zu einer guten Sonnenbrille sind auch Kopfbedeckungen (z. B. Basecap, breitkrepiger Hut, Stirnband mit Sonnenschild) für Ihre Augen ein guter Schutz.

Trockene Augen

Zu den häufigsten Ursachen für Augentrockenheit zählen schädliche Umweltreize wie trockene und warme (Heizungs)Luft, Feinstaub, Ozon, Klimaanlage/Ventilatoren oder auch Tabakrauch. Sitzt man im Sommer in klimatisierten Räumen (Klimaanlage, Ventilator) und die Luft ist überproportional trocken, kann es leicht passieren, dass die Augen plötzlich jucken und gereizt sind, weil nicht schnell genug ausreichend Tränenflüssigkeit produziert werden kann. Der Effekt verstärkt sich noch, wenn Geräte wie PCs im Raum stehen. Um einer Ermüdung der Augen und auch einer Augenentzündung durch trockene Augen vorzubeugen, empfiehlt es sich daher, regelmäßig Tropfen einzubringen, die künstliche Tränen enthalten und die Augen feucht halten. Ebenso kann die Befeuchtung der Luft durch entsprechende Geräte unterstützend sein.

Voller Durchblick beim Pool-Spaß

Nichts ist im Sommer bei herrlichem Wetter schöner, als sich im Freibad oder im eigenen Pool daheim abzukühlen. Damit dieser Spaß nicht im wahrsten Sinne des Wortes ins Auge geht, ist es ratsam, die Augen nach jedem Badegang und Kontakt mit Poolwasser mit befeuchtenden Augentropfen oder im Ausnahmefall mit klarem Wasser zu spülen. Denn Poolchemikalien wie Chlor und andere Stoffe können die Augen unangenehm reizen und zu Rötungen oder auch Entzündungen führen.