

## Pressemitteilung

### Besonderes Augenmerk auf die Augengesundheit im Sommer

**VÖCKLABRUCK.** Auf die Gesundheit der Augen sollte man im Sommer sprichwörtlich besonderes Augenmerk legen. Denn speziell in den warmen Monaten sind unsere Sehorgane, allen voran 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“*, erklärt Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Tina Astecker, Leiterin der Augenabteilung am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck.

#### 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“*, warnt Prim.<sup>a</sup> Tina Astecker vor den Folgen zu intensiver Sonneneinstrahlung.

### **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 Augentropfen/klarem Wasser zu spülen. Denn Poolchemikalien wie Chlor und andere Stoffe können die Augen unangenehm reizen und zu Rötungen oder auch Entzündungen führen.

Vöcklabruck, am 16. Juli 2024

**Bildtext:** Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Tina Astecker rät zu einem effektiven Schutz der Augen

**Fotocredit:** OÖG, honorarfrei

**Kurzfassung:**

Im Sommer sind unsere Augen vermehrt schädlichen Einflüssen, wie UV-Strahlen der Sonne, Chlor im Schwimmbad oder durch Klimaanlage ausgesetzt. Gerade bei Wanderungen in den Bergen oder am Wasser ist aufgrund der Reflexion der UV-Strahlen besondere Vorsicht geboten. Besonders sensibel ist die Hornhaut der Augen von Kindern, Menschen ab dem 40. Lebensjahr und Personen mit hellen Augen. Hochwertige Sonnenbrillen mit dem Vermerk „100 % UV-Schutz“ bzw. UV 400“ bieten einen guten Schutz vor dem schädlichen kurzwelligem Licht, wobei die Brillen auch möglichst wenig Infrarotlicht durchlassen sollten. Der Glaube, dass dunklere Sonnenbrillen nur aufgrund der Tönung einen besseren Schutz bieten, ist falsch. Zusätzlich schützen Kopfbedeckungen die Augen vor der Sonne.

*„Bei einem Sonnenbrand der Augen können diese 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“*, warnt Prim.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Tina Astecker, die Leiterin der Augenabteilung am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck, vor den Folgen zu intensiver Sonneneinstrahlung.

Bei trockener Luft kann es zu einem Austrocknen der Augenoberfläche kommen. Um einer Augenentzündung und einer Ermüdung der Augen vorzubeugen, kann das Einbringen von Augentropfen oder die Befeuchtung der Umgebungsluft hilfreich sein. Nach dem Sprung in den Swimmingpool empfiehlt sich das Auswaschen der Augen mit Augentropfen oder das Spülen mit klarem Wasser.

**Rückfragen bitte an:**

Wolfgang Baihuber

PR&Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: [wolfgang.baihuber@oog.at](mailto:wolfgang.baihuber@oog.at)

Tel.: 05 055471-22250