

## Augenschutz beim Fahrradfahren: wichtiger als bekannt

**Das Wetter ist schön und gerade der Frühsommer lockt viele Menschen aufs Fahrrad. Für die Haut ist ein Sonnenschutz inzwischen selbstverständlich. Für die Augen aber wird ein entsprechender Schutz - nicht nur vor der Sonne, sondern auch vor Fremdkörpern und Insekten - gerne vergessen.**

Wenn der Fahrradausflug zu roten Augen führt oder gar durch einen Fremdkörper im Auge abrupt beendet werden muss, ist das nie schön: „Wir sehen regelmäßig Ausflügler, deren Augen nach einer ausgiebigen Fahrradtour in Mitleidenschaft gezogen wurden durch Insekten, Pollen, Sonne oder auch durch Fremdkörper oder Wind“, weiß die Direktorin der UKM-Augenklinik, Univ.-Prof. Nicole Eter.

Wohl jeder kennt das Gefühl, ein Insekt im Auge zu haben: „Wenn sie merken, ein Insekt hat das Auge getroffen, halten Sie sofort an und spülen das Auge mit sauberem Trinkwasser, bis es besser wird“, so Eter.

Insbesondere eine Begegnung mit dem gefürchteten Eichenprozessionsspinner ist für die Augen gefährlich. Seine feinen Härchen verhaken sich in der Netzhaut und müssen vom Spezialisten entfernt werden - alleine geht das nicht.

Doch wie kann man die Augen am effektivsten vor solchen unvermeidbaren Umwelteinflüssen schützen? Eter rät zur Sonnenbrille, besser noch zu speziellen Fahrradschutzbrillen aus splitterfreiem Kunststoff, die an den Seiten verlängert sind. Diese überstehen im Zweifel auch einen Sturz und die Augen bleiben unverletzt.

Aber Brillen schützen nicht nur vor Fremdkörpern und Insekten: Auch UV- Licht und das in der Sonneneinstrahlung enthaltene blaue Licht haben ohne Brille freie Bahn und können langfristig zu Augenschäden führen. Expertin Nicole Eter dazu: „UV- und Blaulicht schädigen die Netzhaut und führen zu einer frühzeitigen Linsenalterung. Langfristig kann das die gefürchtete Makuladegeneration beschleunigen, da sollte man vorbeugen.“

Und noch etwas gehört für Menschen zumindest mit trockenen Augen oder Kontaktlinsenträger ins Gepäck jeder Fahrradtour: Tränenersatzmittel, die das Auge im Notfall befeuchten. Pollenallergiker sollten anti-allergische Augentropfen parat halten. Kommt es dennoch zu länger anhaltenden Beschwerden wie roten und tränenden Augen, Fremdkörpergefühl oder gar einer Sehverschlechterung, sollte in jedem Fall zeitnah die Augenärzt\*in aufgesucht werden.