

Stiftung Auge: Wie Sie Ihre Augen im Sommer vor UV-Strahlung, Chlor und Co. schützen

München, Juli 2023 - Unsere Augen sind im Sommer einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt. Insbesondere die direkte Sonneneinstrahlung kann die Augen schädigen und zu Erkrankungen an Linse und Netzhaut führen. Zusätzlich kann es nach dem Schwimmen in Freibädern oder natürlichen Gewässern zu brennenden, geröteten Augen kommen. Vor allem Kontaktlinsenträger sollten beim Baden vorsichtig sein. Experten der Stiftung Auge empfehlen daher den Schutz der Augen durch das Tragen von Sonnen- oder Schwimmbrillen und erklären, worauf beim Kauf zu achten ist.

Im Sommer sind die Augen durch intensive Sonneneinstrahlung, Salz- oder Chlorwasser beim Baden oder verlaufene Sonnencreme oft stark beansprucht. Gerade ein Übermaß an ultravioletter Strahlung, der sogenannten UV-Strahlung, kann zu bleibenden Schäden führen. Dabei handelt es sich um Licht mit einer Wellenlänge von 100 bis 400 Nanometern, dessen Strahlung die Linse eintrüben und die Entstehung eines Grauen Stars begünstigen kann. Auch das Risiko einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) steigt. Beide Krankheiten führen zu einem nachlassenden Sehvermögen. Eine AMD kann unbehandelt eine schwerwiegende Seheinschränkung nach sich ziehen.

„Wir empfehlen daher dringend, die Augen zu schützen und Sonnenbrillen mit dem Kennzeichen „UV-Schutz 400“ zu tragen“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorstand der Stiftung Auge und Direktor der Augenklinik an der Universität Bonn. „Dieser Hinweis auf der Brille zeigt an, dass die Gläser kurzwellige UV-Strahlung bis zu 400 Nanometern beinahe vollständig herausfiltern. Das CE-Zeichen kennzeichnet außerdem Brillen, die nach geltenden EU-Richtlinien wirksamen Sonnenschutz bieten.“ Besonders wichtig sei der Schutz beim Urlaub in den Bergen, da die UV-Belastung pro 1000 Meter um bis zu 20 Prozent zunehme.

Chlorwasser und Augenreizung: Wie es dazu kommt

Doch auch im Bade- oder Strandurlaub empfiehlt es sich eine Sonnenbrille zu tragen, da das Wasser etwa 25 Prozent der Strahlen reflektiert und diese so weiter intensiviert. Beim Schwimmen selbst reizt Chlorwasser die Augen zusätzlich. „Gechlortes, sauberes Wasser ist noch relativ harmlos, problematisch ist erst der Kontakt mit Trichloramin“, erklärt Professor Dr. med. Gerd Geerling, Mediensprecher der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf. „Es entsteht durch die Reaktion von Chlor mit organischen Verbindungen, wie etwa Harnstoff, der in Urin und Schweiß enthalten ist. Trichloramin wird als typischer Chlorgeruch wahrgenommen und reizt die Bindehaut am Auge.“ Gefährlich seien die resultierende Rötung und das Brennen aber nicht, meist verschwinde sie nach kurzer Zeit von selbst. Das Nachspülen mit Leitungswasser oder die Benutzung von Augentropfen z.B. mit Hyaluron helfen womöglich, die Reizung schneller zu lindern. „Hält die Irritation aber länger als einen Tag an, ist der Besuch eines Augenarztes anzuraten“, sagt Geerling.

Kontaktlinsenträger besonders von Infektionen beim Baden gefährdet

Poolwasser mit Trichloramin sowie See- oder Meerwasser waschen den natürlich schützenden

Tränenfilm des Auges aus und reizen das Auge zusätzlich noch. Dadurch können Keime und Krankheitserreger leichter in die Hornhaut eindringen und eine Infektion verursachen. Dies gilt vor allem bei Kontaktlinsenträgerinnen und -trägern, die ihre Linsen beim Baden nicht tragen oder sie durch eine Taucherbrille schützen sollten. Eine Schwimmbrille kann helfen, eine Verunreinigung mit Keimen und reizenden Substanzen wie Trichloramin oder Salz zu vermeiden.

Auch außerhalb des Wassers können Fremdkörper wie Sand, kleine Insekten oder Sonnencreme das Auge irritieren. „Wenn die Augen brennen und tränen, gilt es Reiben zu vermeiden, auch wenn es schwerfällt“ sagt Holz. Das Auswaschen mit klarem Leitungswasser helfe am besten. Falls auch hier die Beschwerden nicht nachlassen oder sich der Fremdkörper nicht auswaschen lässt, ist der Besuch beim Augenarzt ebenfalls ratsam.

Social Media zum Thema

Sie möchten in den sozialen Medien zu diesem Thema berichten? Hier haben wir noch einmal alles Wichtige in Kürze zusammengefasst.

Quelle: [Stiftung Auge](#) der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG)

Worum geht es?

- Ohne Schutz durchdringt UV-Strahlung das Auge bis zur Netzhaut, ein Großteil wird von der Augenlinse absorbiert. Das schädigt das Auge langfristig und kann besonders im Alter die Entstehung von Augenerkrankungen begünstigen.
- Im Schwimmbad entsteht durch die Mischung von Chlorwasser und Schweiß oder Urin die Substanz Trichloramin (Stickstofftrichlorid). Sie reizt Schleimhäute, wie die Bindehaut des Auges. Die Rötung und das Brennen sind primär harmlos und vergehen schnell wieder, können aber eine Infektion mit Keimen begünstigen. Das gilt vor allem bei Kontaktlinsenträgern.
- Auch See- und Meerwasser waschen den Tränenfilm des Auges aus und reizen die Bindehaut, wodurch Keime leichter in die Hornhaut eindringen können.

Das können Sie tun, um Ihre Augen im Sommer zu schützen:

- Bei starker Sonnenstrahlung, vor allem in den Bergen und am Wasser, immer eine Sonnenbrille mit „UV-Schutz 400“ und CE-Zeichen tragen. Diese filtern die schädliche Strahlung, eine dunkle Tönung allein reicht nicht. Große Sonnenbrillen schützen effektiv vor UV-Strahlung von allen Seiten.
- Tragen Sie im Wasser eine gut sitzende Schwimmbrille, die Keime, Schmutzpartikel und reizende Substanzen vom Auge fernhält.
- Kontaktlinsenträger schützt eine Schwimmbrille auch vor dem Verlust der Linsen. Alternativ eignen sich auch Schwimmbrillen mit Fehlsichtigkeitskorrektur oder Tageslinsen, die man nach dem Baden entsorgt.
- Gereizte Augen am besten mit sauberem Wasser auswaschen und benetzende, frei verkäufliche Augentropfen zur Linderung der Beschwerden nutzen.
- Bei kleinen Fremdkörpern wie Insekten, Sand oder Sonnencreme nicht die Augen reiben und diese mit klarem Wasser ausspülen.
- Und immer gilt: Halten die Augenbeschwerden länger als 24 Stunden an, sollte man zum Augenarzt gehen.

Hier finden Sie die Stiftung Auge:

www.stiftung-auge.de

Facebook: <https://www.facebook.com/StiftungAuge/>