

Saarbrücken, 23. August 2023

Presseinformation

Im Urlaub den gesunden Durchblick behalten

Ferienzeit mit der richtigen Sonnenbrille genießen

Die letzten Wochen der Sommerferien sind angebrochen. Viele Familien nutzen nun noch einmal die Gelegenheit, in den Strandurlaub zu fahren und das sonnige Wetter zu genießen. Dabei sollte neben ausreichend Sonnencreme auch eine passende Sonnenbrille mit im Gepäck sein. Denn: Die UV-Strahlung der Sonne kann nicht nur die Haut, sondern auch die Augen schädigen. Gemeinsam mit der Klinik für Augenheilkunde des Westpfalz-Klinikums gibt die IKK Südwest sinnvolle Tipps für den richtigen UV-Schutz der Augen.

Sonnenbrillen sind für viele gerade im Sommer ein trendiges Mode-Accessoire. Warum sie auch für die Gesundheit der Augen besonders wichtig sind, erklärt der Chefarzt für Augenheilkunde im Westpfalz-Klinikum, Dr. med. Ralf Grewing: „Der Mensch empfindet eine Lichtstärke bis ungefähr 2.000 cd/m² als komfortabel. Im Freien in der Sonne kann die Lichtstärke jedoch Werte von 3.000 – 7.000 cd/m² erreichen, durch Lichtreflektion am Strand und Wasser kann diese sogar bis zu 15.000 cd/m² betragen. Noch höhere Werte werden in schneebedeckten Bergregionen gemessen. Das Tragen einer Sonnenbrille ist daher unbedingt notwendig. Denn die für uns nicht sichtbaren UV-Anteile der Sonne sind für das Auge besonders schädlich und können mit geeigneten Sonnenschutzgläsern herausgefiltert werden.“

Kurzfristige Schäden am äußeren Auge machen sich laut dem Experten durch brennende und schmerzende Augen sowie eine unscharfe Sicht nach dem Aufenthalt in der Sonne bemerkbar. Häufig bilden die Symptome sich aufgrund der Regenerationsfähigkeit des Gewebes in ein bis zwei Tagen wieder zurück. Sind die Augen jedoch regelmäßig ungeschützt der intensiven Strahlung der Sonne ausgesetzt, können langfristige Schädigungen von Hornhaut oder Bindehaut die Folge sein. Eine chronische Strahlenbelastung kann außerdem zu einer Trübung der Augenlinse beitragen. Im schlimmsten

.....
Ansprechpartner: Mathias Gessner
Pressesprecher
Tel.: 06 81/ 3876 1163
Mobil: 0151/ 7043 0703
E-Mail: mathias.gessner@ikk-sw.de

Fall können Krebserkrankungen der Lidhaut entstehen. Bei schweren und langanhaltenden Beschwerden sollte daher immer ein Arzt zur Abklärung aufgesucht werden.

Worauf beim Sonnenbrillenkauf zu achten ist

Um Schäden wirksam vorzubeugen, ist die richtige Auswahl der Sonnenbrille entscheidend: „Eine Sonnenbrille sollte groß genug sein, um die Augen vollständig abzudecken und die seitliche Einstrahlung der Sonne zu verhindern. Sie sollte außerdem am oberen Brillenrand möglichst den Augenbrauen nahekommen, sodass ein Lichteinfall von oben vermieden wird. Breitere Bügel schützen zusätzlich vor Streulicht von der Seite“, so der Mediziner. Er rät außerdem zu Vorsicht bei älteren Brillenmodellen. Die Glasoberfläche sollte intakt und nicht verkratzt sein. Anderenfalls sollte die Brille ersetzt werden. „Beim Kauf einer neuen Sonnenbrille ist es wichtig, auf das CE-Zeichen sowie auf den UV-Schutz bis 400 nm zu achten“, sagt der Augenspezialist.

Richtiger Sonnenschutz für Kinder

„Bei Kindern sollte für einen guten Sitz der Sonnenbrille vor allem die individuelle Gesichtsförmigkeit berücksichtigt werden. Hier ist die Unterstüfung durch einen Augenoptiker sinnvoll“, betont Dr. med. Grewing.

Neben der passenden Sonnenbrille rät die IKK Südwest insbesondere bei Kindern zudem auf weitere Sonnenschutzmaßnahmen zu achten. Dazu gehören sonnengerechte Kleidung, schattige Plätze sowie Sonnenschutzmittel mit entsprechend hohem Lichtschutzfaktor. Aufenthalte in der direkten Sonne sollten vermieden werden.

Die IKK Südwest

Die IKK Südwest betreut aktuell mehr als 635.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die IKK-Service-Hotline 0681/ 3876 1000 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.