

**Expertentipp**

## Sommer, Sonne, Augenerkrankung?

**Dr. Inga Waitl**Fachärztin für Augenheil-  
kunde & Optometrie

**S**onnenlicht bedeutet Lebensfreude, Wärme und Energie – doch für unsere Augen kann es zur Belastung werden. Denn während die meisten von uns daran denken, die Haut mit Sonnencreme einzucremen, vergessen viele, dass auch die Augen Schutz benötigen.

Nach intensiver Sonneneinstrahlung kann es nämlich zu einer Art Sonnenbrand der Augen kommen, umgangssprachlich auch unter „Schneeblindheit“ bekannt. Brennende Augen, Rötung und manchmal sogar Schmerzen und starke Lichtempfindlichkeit sind typische Anzeichen – ein Gefühl, als hätte man „Sand im Auge“.

Noch bedeutsamer sind die langfristigen Folgen. UV-Strahlung kann die Entstehung des grauen Stars (Katarakt) begünstigen und das Auge dauerhaft schädigen. Auch Bindehaut, Hornhaut und sogar die Netzhaut können betroffen sein. Besonders tückisch: Diese Veränderungen entstehen oft schleichend und bleiben lange unbemerkt.

Wer viel Zeit im Freien verbringt – ob in den Bergen, am Meer oder beim Sport –, ist einer erhöhten Strahlenbelastung ausgesetzt. Reflexionen von Wasser, Sand oder Schnee verstärken die Wirkung zusätzlich.

Die gute Nachricht: Schutz ist einfach möglich. Eine hochwertige Sonnenbrille mit UV-400-Filter bewahrt die Augen zuverlässig vor den schädlichen Sonnenstrahlen. Ergänzt durch einen Hut entsteht ein wirksamer Schutzschild.

Denn wer seine Augen schützt, bewahrt nicht nur seine Sehkraft, sondern auch ein Stück Lebensqualität.



PRIVATKLINIK HOCHRUM

SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

**Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.**

Entgeltliche Einschaltung