



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Trockene Luft und UV-Strahlung

Stiftung Auge: So schützen Sie Ihre Augen im Winter

München, Dezember 2020 – Nicht nur im Sommer, auch im Winter strapaziert UV-Strahlung die Augen. Gerade wenn nach Schneefall die Sonne scheint, intensiviert die Reflexion die UV-Strahlung und kann zu Schäden im Auge führen. Betroffene kämpfen mit Beschwerden wie Juckreiz, starkem Tränen oder einem Fremdkörpergefühl. Wird das Auge wiederholt geschädigt, erhöht dies das Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen, die im schlimmsten Fall zur Erblindung führen können. Um dies zu vermeiden, raten Experten der Stiftung Auge, die Augen bei entsprechenden Witterungsbedingungen auch im Winter mit einer Sonnenbrille zu schützen. Außerdem geben die Experten Tipps, wie man auch in Innenräumen die Augen vor Schäden schützen kann.

Ein Spaziergang durch weiße Schneelandschaften gehört für viele zum Winter dazu, besonders wenn einmal die Sonne zum Vorschein kommt. Allerdings gilt es auch bei solchen Witterungsbedingungen, die Augen vor übermäßiger UV-Strahlung zu schützen. Zwar ist das auch als Schneeblindheit bezeichnete Krankheitsbild vorwiegend bei Wintersportlern ein Thema, da die UV-Strahlung sich in der Höhe immer weiter intensiviert. „Auch im Flachland verstärkt der Schnee die UV-Strahlung des Sonnenlichtes durch Reflexion“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Auge. „Starke UV-Strahlung kann zu einem Sonnenbrand auf der Hornhaut führen, deren Zellen dabei absterben“, so der Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Bemerkbar mache sich ein solcher „Sonnenbrand“ auf der Hornhaut mit stechenden Schmerzen im Auge, einem Fremdkörpergefühl oder Schwellungen und Tränen. Setzt man das Auge wiederholt starker UV-Strahlung aus, begünstigt dies langfristig die Entstehung von Augenerkrankungen wie einem Grauen Star oder einer Makuladegeneration. „Um seine Sehkraft zu

Pressestelle Stiftung Auge
Sabrina Hartmann
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931 649
Fax: +49 711 8931 167
hartmann@medizinkommunikation.org



schützen, sollte man daher auch im Winter eine Sonnenbrille tragen, wenn man sich bei Schnee und Sonne draußen aufhält“, rät Augenexperte Holz.

Auch in Innenräumen werden Augen in der kalten Jahreszeit strapaziert, zum Beispiel durch trockene Heizungsluft. „Bei sehr trockener Raumluft reicht das normale Blinzeln nicht mehr aus, um die Augenoberfläche ausreichend zu befeuchten. Dies führt dazu, dass der Tränenfilm des Auges schneller trocknet“, sagt Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge. Dies könne die Entstehung der als Dry Eye Syndrome, umgangssprachlich auch Trockenes Auge, bekannten Erkrankung führen. Charakteristisch für diese Erkrankung sind Symptome wie ein Brennen, Jucken oder eine Rötung des Auges. Dass viele Menschen aktuell im Home-Office länger als sonst am Bildschirm arbeiten, verstärke das Erkrankungsrisiko zusätzlich, so der ehemalige Direktor der Universitäts-Augenklinik Frankfurt am Main. Denn bei Bildschirmarbeit nimmt die Frequenz des Lidschlags ab. Kurzfristig könne die Luftfeuchtigkeit durch regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter angehoben werden. Eine zusätzliche Entlastung bieten regelmäßige Pausen von der Arbeit am PC, in denen man die Augen für einige Sekunden schließt oder bewusst in die Ferne schaut. „Bei anhaltenden Beschwerden am Auge sollte Betroffene allerdings ihren Augenarzt aufsuchen, der ihnen gegebenenfalls Augentropfen verschreibt“, sagt Ohrloff.

Bei Abdruck Beleg erbeten.