



Urlaubstipps vom Augenarzt: Reisen ohne Stress für die Augen

Von *jprautz*

Erstellt am 22 Jun 2011 - 05:23

DÜSSELDORF 22.06.2011 – Wer die Koffer packt, um in fernen Ländern die ersehnte Erholung zu genießen, sollte dabei auch an seine Augen denken. Dr. med. Gerald Böhme vom Berufsverband der Augenärzte gibt ein paar Tipps, wie der Urlaub ohne Stress für die Augen erholsam wird.

Ein wirksamer Sonnenschutz auch für die Augen ist unverzichtbar – ganz gleich ob man die schönsten Wochen des Jahres in den Bergen oder am Strand verbringt. Eine gute Sonnenbrille sollte UV-Strahlen zuverlässig abblocken. Denn UV-Strahlen können die Hornhaut „verblitzen“, was sehr schmerzhaft für die Betroffenen ist, sie können aber auch zur Linsentrübung beitragen und die Netzhaut schädigen. Bestimmte Gläser bieten zusätzlich einen Schutz vor energiereichem blauem Licht, das die Netzhaut an der Stelle des schärfsten Sehens, der Makula, schädigen könnte. Eine Sonnenbrille sollte auch vor Lichteinfall von oben und von der Seite schützen.

Ein gutes Fernglas ist oft mit dabei. Aber damit bitte nicht in den Sonnenuntergang oder in andere Lichtquellen schauen, um die Augen nicht zu blenden.

Schwimmbrillen sind sinnvoll

Ob im Schwimmbad, im Badensee oder im Meer: man sollte seine Augen immer vor Infektion und vor Chemikalien schützen, indem man eine dicht sitzende Schwimmbrille trägt. Für Fehlsichtige gibt es auch Schwimmbrillen mit der eigenen Stärke – viele Optikerläden führen diese.

Für den Fall der Fälle: Ersatzbrille und -kontaktlinsen

Wer auf eine Sehhilfe angewiesen ist, tut gut daran, im Urlaub eine Ersatzbrille beziehungsweise Reserve-Kontaktlinsen im Koffer dabei zu haben. Wie schnell kann eine Brille kaputt gehen oder eine Kontaktlinse verloren gehen? Bevor man sich dann auf die mühsame Suche nach einem Fachmann vor Ort begibt, ist es besser, sich mit einem gezielten Griff Durchblick zu verschaffen. Auch die Pflegemittel für Kontaktlinsen sollten in ausreichender Menge im Koffer mitreisen.

Achtung bei Flugreisen und Flüssigkeiten im Handgepäck!

Wenn Augentropfen oder Kontaktlinsen-Pflegemittel im Handgepäck mitgenommen werden, sind die Sicherheitsbestimmungen zu beachten: zulässig sind maximal 100 ml pro Flasche, in einem Klarsichtbeutel mit einem Fassungsvermögen von höchstens einem Liter.

Tipps für Patienten mit Augenkrankheiten

Wer im Flugzeug reist und zu trockenen Augen neigt, sollte ein Benetzungsmittel im Handgepäck haben, denn gerade bei längeren Flügen kann die trockene Kabinenluft die Beschwerden verstärken. Patienten, die wegen einer Augenkrankheit wie Glaukom regelmäßig Augentropfen nehmen, sollten darauf achten, dass sie nicht nur einen ausreichend großen Vorrat dabei haben, sondern für unvorhergesehene Fälle auch Tropfen im Handgepäck haben. Vor längeren Auslandsaufenthalten kann es hilfreich sein, sich die Adressen von Augenärzten und Augenkliniken vor Ort vorab herauszusuchen.

Vorsicht bei Billigangeboten



Meist ist es keine gute Idee, sich im Ausland Brillen anfertigen zu lassen, „weil die dort so billig sind“. Urlauber können die Qualität vor Ort meist nicht überprüfen – deutsche Markenqualität hat ihren Preis, ist aber in aller Regel diesen Preis auch wert. Das Gleiche gilt für Augenoperationen (auch Laser) im Ausland – so strenge Richtlinien (zum Beispiel für Hygiene, für Gerätesicherheit usw.) wie zuhause gibt es nicht in allen Ländern. Und wenn eine Komplikation auftritt – wer will schon nochmals ins Ausland fahren oder fliegen, um dies dort weiterbehandeln zu lassen?

Nun wünschen wir erholsame und unbeschwerte Urlaubstage!

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: www.augeninfo.de/presse [1]

Wie die Augengesundheit erhalten bleibt, darüber klären Augenärzte bundesweit auch vom 8. bis 15. Oktober 2011 bei der zehnten Woche des Sehens mit dem Thema „Sehen, was geht!“ auf: www.woche-des-sehens.de [2].

Herausgeber:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,

Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,

presse@augeninfo.de [3], www.augeninfo.de [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:26): <http://www.medkom24.eu/node/14419>

Links:

[1] <http://www.augeninfo.de/presse>

[2] <http://www.woche-des-sehens.de>

[3] <mailto:presse@augeninfo.de>

[4] <http://www.augeninfo.de>