



**BVA**

Berufsverband  
der Augenärzte  
Deutschlands e.V.

Klarheit schaffen!  
Ihre Augenärzte.

**Pressemitteilung**  
Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

## **Augengesundheit im Urlaub nicht aus dem Blick verlieren**

Berufsverband der Augenärzte Deutschland gibt Tipps

**Düsseldorf 22.06.2022 – Der Sommer kommt, die Reiselust wächst und viele Ziele sind nach zwei Jahren Pandemie endlich wieder erreichbar. Damit im Urlaub nichts buchstäblich „ins Auge“ geht, hat der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands einige Tipps zusammengestellt, wie man auf Reisen auf die Gesundheit der Augen achten sollte.**

### **1. Sonnenschutz**

Gerade in südlichen Ländern, am Meer, aber auch in den Bergen sollte man die Augen vor zu starker Sonneneinstrahlung schützen. Ab einem UV-Index von 3 sollte man eine Sonnenbrille tragen oder die Augen zumindest durch einen Hut oder eine Schirmmütze schützen. Der UV-Index wird häufig in Wettervorhersagen angegeben, auch manche Wetter-Apps bieten diese Information. Eine Sonnenbrille sollte mit dem Zeichen „UV400“ gekennzeichnet sein, dann ist man sicher, dass sie die Augen vor schädlichem UV-Licht schützt. Denn auch die Augenoberfläche kann „Sonnenbrand“ bekommen – starke Schmerzen, eine geschwollene Bindehaut, starkes Tränen der Augen und eine vorübergehende Sehinderung sind die Folgen. Die Beschwerden klingen meist nach acht bis zwölf Stunden wieder ab.

### **2. Kontaktlinsen? Auf Hygiene achten!**

Wer Kontaktlinsen trägt, sollte die üblichen Hygiene-Regeln auch im Urlaub peinlich beachten. Auf Reisen sollte man deshalb immer einen großzügigen Vorrat an Reinigungs- und Pflegemitteln für die kleinen Sehhilfen dabei haben. Mit ins Gepäck gehört zudem eine Brille, für den Fall, dass die Augen doch einmal gereizt sind und man die Kontaktlinsen für ein paar Tage nicht tragen kann.

### **3. Trockene Augen**

Trockene Augen sind eine sehr häufige Augenkrankheit, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Damit die Beschwerden nicht die Freude am Reisen verderben, ist es sinnvoll, einige Tipps zu beherzigen: Tränenersatzmittel sollten stets zur Hand sein – zum Beispiel im Flugzeug, wo man keinen Einfluss auf die Klimaanlage hat. Bei Autofahrten sollte das Gebläse nicht direkt auf das Gesicht gerichtet sein, damit der Luftzug die Augen nicht noch zusätzlich austrocknet. Auch um trockenen Augen vorzubeugen, ist es wichtig, reichlich zu trinken – ideal sind Wasser oder Kräutertee.

### **4. Medikamente richtig transportieren und lagern**

Wer regelmäßig auf Augentropfen und andere Medikamente angewiesen ist, sollte sich Gedanken über deren richtige Lagerung machen – zu heiß sollte es nicht sein. Ein Auto, das in der prallen Mittagssonne

#### **Herausgeber:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

#### **Pressekontakt:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

Telefon +49 (0) 211 / 430 37 00  
Telefax +49 (0) 211 / 430 37 20

presse@augeninfo.de  
www.augeninfo.de

über Stunden abgestellt ist, ist nicht der richtige Ort, um Medikamente zu lagern. Unter Umständen ist es sinnvoll, eine Kühlbox oder Kühltasche dabei zu haben. Falls man unsicher ist, wie Medikamente richtig gelagert werden, kann man sich vor der Reise in seiner Apotheke beraten lassen.

**5. Chronisch krank? Bei der Reiseplanung notwendige Untersuchungstermine berücksichtigen**  
Augenkrankheiten wie das Glaukom (Grüner Star) oder die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) sind chronische Krankheiten, die regelmäßige Kontrolle erfordern. Schon bei der Urlaubsplanung sollte man die fälligen Untersuchungstermine im Blick haben, damit es hier nicht zu Problemen kommt.

**Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive  
Bild- und Statistikdatenbank:  
[https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/presse/aktuelle-  
presseinfo.html](https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo.html)**