



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab dem 15. Juli 2026

Augenschutz im Sommer

Sonnenstrahlen tun Körper und Seele gut. Aber sie können auch schaden, nicht nur der Haut, sondern auch den Augen. Für sie ist das starke Sommersonnenlicht eine große Belastung – vor allem, wenn Wind und Wasser dazukommen. Die Schäden, die entstehen, sind oft erst Jahre später spürbar. Genauso wichtig wie der Hautschutz ist deshalb der Schutz der Augen.

Das gilt besonders in der Urlaubszeit, wenn die meisten Menschen so viel wie möglich draußen sein wollen: im Schwimmbad, beim Wandern oder Radfahren, im Biergarten oder am Strand. Dabei lauern gleich mehrere Gefahren für die Augen. Mit dem richtigen Verhalten und geeignetem Schutz sind die Augen jedoch bestens für den Sommer gerüstet – die folgenden Tipps helfen dabei.

Achtung vor UV-Strahlung

Auch an den Augen kann man einen Sonnenbrand bekommen. Ähnlich wie die Haut reagieren Hornhaut und Bindehaut auf starke UV-Strahlung mit einer Entzündung. Die Augen sind dann gerötet, jucken, tränen stark oder reagieren empfindlich auf Licht. Auch unscharfes Sehen oder ein Fremdkörpergefühl können auftreten. Solche Beschwerden klingen meist nach einigen Tagen wieder ab. Starke oder wiederholte UV-Belastung kann die Netzhaut der Augen aber langfristig schädigen.

Besonders vorsichtig sollte man dort sein, wo Sonnenlicht stark reflektiert wird, zum Beispiel am Wasser, auf hellem Sand oder beim Lesen auf weißen Buchseiten. Auch weniger grelles Licht kann problematisch sein, wenn die Augen ihm über längere Zeit ausgesetzt sind. Wer sich regelmäßig viele Stunden in der Sonne aufhält, hat ein höheres Risiko für Augenerkrankungen wie Grauen Star oder Makuladegeneration.

So schützen Sie sich

Tragen Sie bei Sonne eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz. Das gilt besonders am Wasser, am Strand, in den Bergen und bei längeren Aufenthalten im Freien. Eine Kopfbedeckung mit Schirm oder Krempe schützt zusätzlich.

Wasser – Reizquelle für die Augen

Auch Wasser kann die Augen reizen, vor allem das Salzwasser im Meer. Unsere Augen sind zwar durch die Tränenflüssigkeit an Salze gewöhnt, doch die höhere Salzkonzentration im Meerwasser kann zu Brennen und Rötungen führen. Wenn die Augen im Schwimmbad brennen, ist die Ursache meist die Verbindung aus Chlor, das zur Desinfizierung eingesetzt wird, mit Schweiß, Urin und anderen Rückständen im Wasser. Das Brennen nach dem Baden kann unangenehm sein, geht aber oft schnell wieder vorbei.

So reagieren Sie richtig

Tragen Sie im Wasser möglichst eine Schwimmbrille, vor allem im Meer und im Schwimmbad. Wenn die Augen brennen, reiben Sie nicht. Lassen Sie die Augen in Ruhe und spülen Sie sie bei Bedarf vorsichtig mit sauberem Wasser aus. Halten die Beschwerden länger an oder sind die Augen stark gerötet, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Wind und trockene Luft

Ebenso können Wind und Zugluft die Augen im Sommer belasten, etwa beim Radfahren, Segeln oder wenn man einen Ventilator direkt auf das Gesicht gerichtet hat. Zu kalt eingestellte Klimaanlage produzieren nicht nur einen unangenehmen Zug, sie trocknen die Luft zusätzlich aus. Das alles bekommt den Augen nicht: Sie reagieren mit Tränen, Jucken und einem Fremdkörpergefühl.

Was hilft?

Schützen Sie die Augen bei Wind mit einer Sonnenbrille oder Sportbrille. Stellen Sie Klimaanlage nicht zu kalt ein und vermeiden Sie direkte Zugluft ins Gesicht. Bei trockenen Augen können Augentropfen helfen, die die Tränenflüssigkeit ersetzen. Am besten eignen sich Augentropfen ohne Konservierungsstoffe, denn sie sind gut verträglich. Wenn das Auge zusätzlich Sekret absondert, stark gerötet ist oder die Beschwerden nicht nachlassen, könnte es entzündet sein. Dann sollte eine Ärztin oder ein Arzt darauf schauen und, falls nötig, antibiotische Augentropfen verschreiben.

Guter Schutz: die richtige Sonnenbrille

Sonnenschäden können Sie mit der richtigen Sonnenbrille vorbeugen. Wichtig ist nicht nur eine dunkle Tönung, sondern vor allem ein ausreichender UV-Schutz.

- Achten Sie auf die Kennzeichnungen UV 380, UV 400 oder „100 Prozent UV-Schutz“.
- Das CE-Zeichen auf der Bügelinnenseite bestätigt, dass die Brille die in Europa geforderte UV-Schutz-Norm erfüllt.
- Wählen Sie ein eher großes Modell, das nah an den Augen sitzt. Breite Bügel schützen zusätzlich vor dem Einfall des Sonnenlichts.
- Die Farbe der Gläser sagt nichts über den UV-Schutz aus. Graue, grüne und braune Gläser verändern die natürlichen Farben nur wenig. Gelb- oder Orangetönungen verstärken die Kontraste.

Am besten lassen Sie sich im Optikfachgeschäft beraten. Dort erfahren Sie auch, welche Brille für bestimmte Aktivitäten geeignet ist, zum Beispiel für Radfahren, Wandern, Wassersport oder für die Berge.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de

Weiterführende Links zum Thema

Die Stiftung Auge und das AMD-Netz informieren: [Wie Sie Ihre Augen im Sommer schützen](#)

Interessantes über [Sonnenbrillen](#)

Das Bundesamt für Strahlenschutz erklärt [UV-Strahlung](#) und [Akute Schädigungen der Augen](#)