



**Stiftung Auge**  
weil Sehen wichtig ist

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

## **Chlor, Salzwasser, Sand und Sonnencreme: Stiftung Auge gibt Tipps, wie Sie Ihre Augen in der Badesaison schützen**

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

**München, August 2018 – Die sommerlichen Temperaturen ziehen viele Menschen in Freibäder, Seen oder ans Meer, um sich abzukühlen. Auch wenn das erfrischende Bad überaus angenehm ist: Chlor, Bakterien oder Sand können Entzündungen der Binde- oder Hornhaut verursachen. Die Stiftung Auge rät deshalb, gutschitzende Schwimmbrillen zu tragen und bei länger anhaltenden Beschwerden einen Augenarzt aufzusuchen.**

Nach dem Schwimmen klagen viele Badegäste über brennende, rote und tränende Augen. „Im Freibad ist dies vor allem auf das im Wasser enthaltene Chlor zurückzuführen“, erläutert Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik in Bonn. Die Verbindung mit Urin, Schweiß und Schmutzpartikeln kann den Tränenfilm der Augen reizen. Auch das Baden im See oder Meer kann Entzündungen hervorrufen. „Taucht man mit offenen Augen, so wäscht sich der Tränenfilm heraus“, erklärt Holz. Dieser Schutzfilm müsse sich mit jedem Öffnen und Schließen der Augen unter Wasser neu aufbauen, was das Eindringen von Keimen oder Schmutz erleichtert. Dann können juckende, brennende und gerötete Augen die Folge sein.

„In der Regel sollten die Symptome nach 24 Stunden nachlassen“, sagt der Experte. „Halten sie länger an, muss in jedem Fall ein Augenarzt konsultiert werden, um Infektionen auszuschließen.“ Tränenersatzmittel mit Hyaluron oder Augensalben helfen, die Beschwerden zu lindern.

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist es ratsam, beim Schwimmen – egal in welchem Gewässer –, eine Schwimmbrille zu tragen. „Diese sollte gut sitzen, damit sie das Wasser und damit Schmutz und Bakterien vom Auge fernhält“, sagt Professor Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der Stiftung Auge und ehemaliger Direktor der Universitäts-Augenklinik in Frankfurt.

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



Dies gilt insbesondere für Kontaktlinsenträger. Denn eine Schwimmbrille schützt nicht nur vor Verlust der Haftschalen im Wasser. Sie kann auch verhindern, dass sich Keime im Material der Linse einnisten und vermehren – solche Infektionen können unbehandelt zu bleibenden Sehbeeinträchtigungen bis hin zur Erblindung führen. Schwimmbrillen mit geschliffenen Gläsern können Sehhilfen im Wasser sogar ganz ersetzen. „Wer nicht auf das Schwimmen mit Kontaktlinsen verzichten möchte, sollte Tageslinsen einsetzen, die nach dem Gebrauch entsorgt werden“, rät Ohrloff.

Doch auch im Trockenen haben es Fremdkörper leicht, in die Augen zu geraten: Der Wind bläst Sand ins Auge, Sonnencreme kann beim Cremem ebenfalls ins Auge geraten. In diesem Fall raten die Experten dazu, die Augen mit Wasser auszuspülen und Reiben zu vermeiden. „Auch hier gilt: Halten die Beschwerden wie brennende oder rote Augen an oder lassen sich die Fremdkörper nicht ausspülen, sollten die Betroffenen unbedingt einen Augenarzt aufsuchen“, so Holz abschließend.

### **Das können Sie tun, um Ihre Augen in der Badesaison zu schützen:**

- Tragen Sie eine gutschitzende Schwimmbrille, um Keime und Schmutzpartikel von Ihren Augen fernzuhalten
- Verwenden Sie als Kontaktlinsenträger Tageslinsen, die Sie nach dem Baden entsorgen.
- Brennende, juckende und rote Augen: Halten die Symptome länger als 24 Stunden an, unbedingt einen Augenarzt aufsuchen.
- Schützen Sie Ihre Augen außerhalb des Wassers vor der Sonne ([Hier finden Sie Tipps](#)).
- Geraten Fremdkörper wie Sand ins Auge: Augen ausspülen, nicht reiben.