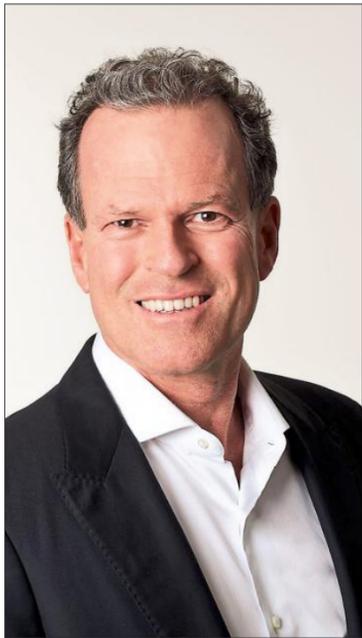


Wie schützt man seine Augen im Sommer?

UV-Schutz und Tönung der Sonnenbrille müssen richtig eingeschätzt werden



Dr. Mete Bengisu. Foto: Jörg Seewald

auf dem Wasser unterwegs sind. Die UV-Strahlung wirkt dank der Höhe oder der Reflexion auf der Wasseroberfläche gleich um ein vielfaches stärker und kann so zu kurzfristigen sowie langfristigen Schäden am Auge führen. Wichtig daher ist ein entsprechender Schutz mit einer UV-Licht blockierenden Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung. Die UV-Belastung am jeweiligen Tag und Ort kann man mit vielen Wetter Apps, im Internet oder bei der Wetterzentrale erfahren. Andere Gefahren können auch im Wasser lauern. In Freibädern kann zu viel Chlor zu einer Reizung der Augen führen, zu wenig Chlor kann sich bei entsprechender Hitze und Betrieb mit einer bakteriellen Bindehautentzündung rechnen.

Gibt es Unterschiede, wie ich meine Augen vor der Sonne schützen muss – im bayerischen Garten, auf dem Alpengipfel oder an der Adria?

Der Preis einer Brille sagt relativ wenig über deren Schutz aus. Es gibt jedoch ein europaweites CE-Siegel (CE-Zeichen oder die Aufschrift EN 1836:1997 plus CAT 0-4), welches sich auf jeder Brille befindet (meist Innenseite Bügel) und bestätigt, dass die Gläser die Sicherheitsanforderungen nach den europäischen Richtlinien erfüllt. Dies garantiert ein Mindestmaß an Sicherheit zum Schutz der Augen. Kategorie 0 lässt das ganze Sonnenlicht praktisch ungehindert passieren, Kategorie 4 hingegen nur 8 Pro-

zent. In Deutschland reicht meist eine Einstufung in der Kategorie 2 völlig aus. Dementsprechend sollte sie je nach Umgebung (Berge, Wasser) angepasst werden.

Welche Arten von (Sonnen-) Brillen empfehlen Sie im Sommer, von welchen raten Sie ab?

Anzuraten sind Brillen die mit dem CE-Siegel gekennzeichnet sind und mindestens einer Kategorie 2 entsprechen. Die Kennzeichnungen „UV400“ können vom Hersteller ohne Prüfung verwendet werden und sind somit nicht verlässlich. Auch die Tönung der Brille sagt nichts über deren Schutz aus. Sehr dunkle Gläser sind ohne CE-Siegel sogar besonders gefährlich, da sich die Pupillen aufgrund der Dunkelheit weiten, und die UV-Strahlen somit teils langfristige Schäden ausrichten können. Verspiegelte Gläser haben ohne CE-Siegel auch keine gesicherte Schutzwirkung.

Was ist zu beachten, wenn aus medizinischen Gründen oder um volle Sehkraft ohne Brille oder Kontaktlinse zu erreichen, die Augen per Laser korrigiert werden?

Prinzipiell ist nach dem Augenlasern immer eine Brille empfohlen, da die Blendempfindung kurzfristig etwas erhöht ist, besonders in den ersten Wochen nach dem Lasern. Es werden bei einer Behandlung meist beide Augen versorgt, sodass man zwei Wochen postoperativ aufgrund der leicht erhöhten Blendung und



Sonnenschutz ist auch für Kinderaugen wichtig.

Symbolbild: ccvision

Vermeidung von direktem Wasserkontakt im Auge, etwas eingeschränkt ist. Wasser sollte in den ersten zwei Wochen vermieden werden. Für den Strand ist unbedingt eine Sonnenbrille nötig, im Sommer der Behandlung und den nächsten Sommern.

Interview: Jörg Seewald

Ungesunder Lebensstil

Schlaganfall kann auch Jüngere treffen

Mit einem Schlaganfall rechnet kaum jemand – schon gar nicht in jungen Jahren. Doch ein ungesunder Lebensstil kann das Risiko auch für Jüngere erhöhen. Bei verdächtigen Symptomen sollte sich niemand scheuen, den Notruf zu wählen.

Beim Thema Schlafanfall denken viele nur an Ältere. Doch auch junge Menschen kann es treffen. „Der Lebensstil hat viel damit zu tun, dass auch Jüngere zu Patienten werden“, sagt Bettina Begerow von der Deutschen Schlaganfall-Hilfe. Sie nennt Bewegungsmangel, Nikotin, Überernährung und Stress als Faktoren.

Doch wie können Jüngere erkennen, ob sie möglicherweise ein Schlaganfallrisiko haben? Erhöhte Blutdruck-, Blutfett- oder Blutzuckerwerte sind Warnsignale. „Auf jeden Fall ist man erstmal beim Hausarzt gut aufgehoben“, sagt Begerow. Und: In der Regel ist man sich seines Lebensstils und seiner persönlichen Risikofaktoren bewusst. Dazu gehört auch, ob Schlaganfälle in der Familie häufig vorkommen. Der Hausarzt entscheidet dann, ob eine weitere Diagnostik notwendig ist.

Im Ernstfall müssen Betroffene schnell handeln, egal ob jung oder alt. Die Symptome eines Schlaganfalls sind extrem vielfältig. „Man

sollte sich nicht scheuen, den Notarzt anzurufen“, sagt Begerow.

Abwarten und darauf hoffen, dass die Symptome von allein verschwinden, sei ein Fehler. Auch die Einstellung „Ach, morgen geh ich zum Hausarzt“ ist falsch. Stattdessen sollten Betroffene oder Angehörige schnellstens die Notrufnummer 112 wählen.

Plötzliche Lähmungen, ein hängender Mundwinkel, motorische Einschränkungen oder Sprachstörungen können auf einen Schlaganfall hindeuten. „Einige Patienten sind nicht mehr in der Lage, Sätze zu formulieren oder die richtigen Worte zu finden“, sagt Begerow.

Manche Patienten haben der Expertin zufolge beim Laufen das Gefühl, ins Leere zu treten, wieder andere haben Drehschwindel, fühlen sich also wie in einem Karussell. Auch halbseitige Lähmungen – etwa im Gesicht oder am Arm – können vorkommen.

Während Patienten auf den Notarzt warten, sollten sie nichts essen oder trinken. Denn vielleicht ist die Schluckfunktion gestört. Auch die Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten, so genannten Blutverdünnern, ist nicht gut. „Jegliche Medikamente sollte in diesem Fall ein Arzt verabreichen“, warnt Begerow. (dpa/tmn)



WANNINGER
Die neue Dimension des Wohnens

WIR SIND WIEDER FÜR SIE DA!
Wir freuen uns sehr, dass wir ab Montag wieder mit unserem vollen Sortiment und gewohnten Service persönlich für Sie da sein dürfen – Ihre Familie Wanninger

WANNINGER SPAR-KAUF
Der günstige Möbel-Discountmarkt in Straubing-Ost und Bad Kötzing

WANNINGER
Bayerns großer Gartenmarkt
ÜBER 50.000 GARTENMÖBEL SOWIE 1.000 GRILLS AUF LAGER!

HAPPY BABY
WANNINGER FACHMARKT
sympathisch günstig!
Der WANNINGER HAPPY BABY FACHMARKT! SYMPATHISCH GÜNSTIG!

WANNINGER
DIE NEUE DIMENSION DES WOHNENS
IN STRAUBING UND BAD KÖTZING



Straubing - Aiterhofener Straße 222 - Tel.: 09421/181-0 | Bad Kötzing - Weltzeller Straße 7 - Tel.: 09941/605-0
info@moebel-wanninger.de | www.moebel-wanninger.de



Eine ungesunde Lebensweise kann auch bei jungen Menschen das Schlaganfallrisiko erhöhen. Symbolbild: ccvision