



AUGENGESUNDHEIT AUF REISEN

KOMPAKTER HILFSZETTEL FÜR UNTERWEGS

Entspannt reisen – auch für die Augen

Veränderte Umweltbedingungen wie intensive Sonneneinstrahlung, trockene Luft oder Wasser können die Augen belasten. Mit einfachen Maßnahmen lässt sich die Augengesundheit auch auf Reisen zuverlässig schützen.



SONNENSCHUTZ



In südlichen Regionen, am Meer sowie in den Bergen ist ein konsequenter Schutz vor UV-Strahlung wichtig.

- Ab einem **UV-Index von 3 Sonnenbrille oder Kopfbedeckung tragen**
- Auf Kennzeichnung „**UV400**“ achten
- Besonders relevant am Urlaubsort bei Wasser, Sand und in Höhenlagen

Unzureichender Schutz kann zu einer Reizung der Augenoberfläche (Photo-keratitis) führen.

KONTAKTLINSEN UND HYGIENE



- **Hygieneregeln** konsequent einhalten
- Ausreichend **Pflegemittel** mitführen
- **Ersatzbrille** einplanen

Bei gereizten Augen vorübergehend auf die Brille umsteigen.

TROCKENE AUGEN



- **Ausreichend trinken** (vorzugsweise Wasser)
- Befeuchtende **Augentropfen** verwenden
- Klimaanlage nicht direkt auf das Gesicht richten

Besonders relevant unterwegs im Flugzeug und bei längeren Autofahrten.

OKKLUSIONSTHERAPIE AUF REISEN (für Eltern)



Ausreichend Augenpflaster einpacken (inkl. Reserve)



Gewohnte Tragezeiten möglichst beibehalten (z. B. feste Zeit am Morgen)



Haut vor dem Aufkleben **sauber und trocken** halten



Motivation durch kleine Routinen unterstützen



Gute Vorbereitung – Entspannte Reise – Gesunde Augen

Bei anhaltenden Beschwerden oder Unsicherheiten während der Reise bitte ärztlichen Rat einholen.



PIRATOPLAST