

PRESSEINFORMATION

Heuschnupfenzeit: So schützen Allergiegeplagte ihre Augen

Brillen und richtige Kontaktlinsenpflege entlasten gereizte Augen

Berlin, 12. März 2025 (KGS) – Tränende, juckende, gerötete Augen – für viele Menschen mit Allergien ist der Frühling eine Herausforderung. Jeder siebte Deutsche leidet an Heuschnupfen. Neben Medikamenten helfen einfache Maßnahmen, die Augen zu entlasten: eine Sonnenbrille und die richtige Kontaktlinsenpflege. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt Tipps für Betroffene.

Pollenbelastung nimmt zu

Heuschnupfen ist längst ein wachsendes Gesundheitsproblem. Laut Robert Koch-Institut (RKI) waren in den 1970er-Jahren nur halb so viele Menschen betroffen wie heute – inzwischen sind es rund 12,4 Millionen. Durch den Klimawandel verlängern sich die Pollenflugzeiten und überschneiden sich zunehmend, sodass Allergiker*innen kaum noch beschwerdefreie Phasen haben.

Brille als Pollenblocker

Wo Brillenträger*innen bereits mit einem „Schutzschild“ ausgestattet sind, können Allergiker*innen ohne Korrektionsmodell zur Sonnenbrille greifen. Rund zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland tragen eine Brille. Sie korrigiert nicht nur Fehlsichtigkeiten, sondern schützt auch vor Pollen und Zugluft. Vorausgesetzt, sie ist groß genug und schließt an den Seiten gut ab. Sonnenbrillen helfen außerdem gegen Blendung und bei lichtempfindlichen Augen. Wichtig ist, dass sie über 100 Prozent UV-Schutz verfügen. Selbsttönende Gläser bieten zusätzlichen Komfort, da sie sich automatisch an die Lichtverhältnisse anpassen.

Während der Hauptpollenzeit (März bis September) sollten Fassung und Gläser mindestens dreimal täglich geputzt werden. An Tagen mit starkem Pollenflug ist eine stündliche Nachreinigung mit antistatischen Mikrofasertüchern ratsam.

Kontaktlinsen: Hygiene ist entscheidend

In der Pollensaison empfiehlt es sich, die Tragezeit von Kontaktlinsen zu reduzieren. Besonders für Träger*innen von weichen Linsen sind Tageslinsen ideal. Sie können abends entsorgt werden, ohne dass Ablagerungen zurückbleiben. Wer Monats- oder Jahreslinsen nutzt, sollte auf eine besonders gründliche Reinigung achten und die Hände vor dem Aufsetzen und Herausnehmen stets waschen. Bei starken Beschwerden ist es besser, auf Kontaktlinsen zu verzichten und stattdessen eine Brille zu tragen.

Vorsicht bei Augentropfen

Viele Allergiker*innen greifen zu Augentropfen, um Beschwerden zu lindern. Während reine Benetzungsmittel meist unbedenklich sind, können medizinische Tropfen von Kontaktlinsen aufgesaugt werden und die Dosierung bzw. Wirkung verfälschen. Wer solche Mittel nutzt, sollte während der Behandlung auf Kontaktlinsen verzichten.

Allgemeine Empfehlungen für Menschen mit Heuschnupfen

Neben dem Schutz der Augen hilft es, Fenster und Türen geschlossen zu halten, um die Pollenbelastung zu reduzieren. Auch das regelmäßige Waschen von Bettwäsche bei hohen Temperaturen kann Symptome lindern.

Mit diesen einfachen Maßnahmen lassen sich gereizte Augen in der Heuschnupfenzeit deutlich entlasten.

Weitere Informationen

Brillen richtig reinigen: <https://www.sehen.de/brillen/brillenreinigung/>

Kontaktlinsen pflegen: <https://www.sehen.de/kontaktlinsen/kontaktlinsen-pflege/>

Kuratorium Gutes Sehen e.V. – Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen

Der Verein ist eine überregional arbeitende Initiative, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert er über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. www.sehen.de | www.seh-check.de | www.brillenstyling.de | www.kontaktlinseninfo.de

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin

Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)

Tel. 030 41 40 21-22 | presse@sehen.de | www.sehen.de