



Pressemitteilung

Ab auf die Piste – nur mit gut geschützten Augen

Berufsverband der Augenärzte: Skibrille ist unverzichtbar – optimale Sicht mit vom Augenarzt angepassten Kontaktlinsen

Düsseldorf, 13.12.2007 – Der frühe Winterbeginn lässt in diesem Jahr auf gute Schneeverhältnisse in den Bergen und viel Spaß auf der Piste hoffen. Der Berufsverband der Augenärzte erinnert daran, dass eine gute Skibrille in den Bergen unverzichtbar ist. Fehlsichtige profitieren von Kontaktlinsen, die der Augenarzt individuell, auf die sportlichen Anforderungen abgestimmt, anpasst.

Ob Abfahrtsski, Snowboard oder Langlauf: Skibrillen bewahren die Augen vor schädlichem UV-Licht, vor starker Blendung oder auch vor Schneetreiben. Der klare Durchblick senkt auch die Unfallgefahr und trägt so zu mehr Sicherheit auf der Piste bei.

In den höheren Gefilden nimmt die Intensität der UV-Strahlung zu – pro 1000 Höhenmeter sind es rund 20 Prozent. Schnee und Eis reflektieren das Licht und verstärken die Einwirkung um bis zu 90 Prozent, und das auch, wenn der Himmel bedeckt ist.

Wer seine Augen nicht vor der UV-Strahlung schützt, riskiert ernsthafte Schäden an der Hornhaut und der Netzhaut. Insbesondere die kurzwellige UV-B-Strahlung schädigt, ähnlich wie beim Sonnenbrand, die Hornhaut und die Bindehaut. In schweren Fällen kann die äußerste Hornhautschicht, das sogenannte Epithel, sogar zerstört und abgelöst werden. Dann liegen die darunterliegenden Nervenenden frei. Starke Schmerzen, Tränenfluss und extreme Lichtempfindlichkeit sowie ein Fremdkörpergefühl im Auge sind die Folge. Dr. Dieter Schnell, Leiter des Ressorts Sportophthalmologie im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands ergänzt: „Leider spürt der Betroffene von dieser Beeinträchtigung der Hornhaut zunächst gar nichts, manchmal erst nach acht bis zwölf Stunden, meistens nachts, treten dann die starken bis extremen Beschwerden auf.“

Als Sofortmaßnahme hilft die Kühlung der Augen mit einem feuchten Tuch sowie Abdunkelung. Der Besuch beim Augenarzt – gegebenenfalls auch beim augenärztlichen Notdienst – ist zur Sicherung der Diagnose und zur Einleitung der richtigen Therapie empfehlenswert. Wenn sich die Beschwerden nach einigen Stunden ohne Behandlung nicht bessern, ist der Gang zum Augenarzt unbedingt anzuraten.

Die UV-Strahlung und, wie jüngere Erkenntnisse zeigen, energiereiches violett-blaueres Licht im Bereich von 380 bis 490 nm Wellenlänge können aber auch den Netzhautzellen irreparablen Schaden zufügen. Vor allem bei Kindern, deren Linse noch völlig klar ist, erreicht das Licht dieser Wellenlänge die Netzhaut ungehindert.



Mit zunehmendem Alter färbt sich die Augenlinse leicht gelb und wird so zu einem natürlichen Filter.

Die Wahl der richtigen Skibrille

„Braune oder graue Sonnenschutz-Gläser, -Scheiben und -Folien schützen auch vor diesen Strahlen“ erläutert Dr. Schnell. „Gelb-Orangefilter, so genannte Blueattenuatoren, sind zur Kontrastverstärkung bei diesigem Wetter einsetzbar. Blueblocker, das sind gelbe Scheiben, die das ganze Blau herausfiltern, haben sich nicht bewährt. Sie schalten das periphere Gesichtsfeld teilweise aus und führen zu Gleichgewichtsproblemen. Denn in den äußeren Bereichen der Netzhaut dominieren unter den lichtempfindlichen Zellen die blauen Zapfen, die dadurch nicht mehr gereizt werden.“

An Gründen, auf der Piste eine gut sitzende Skibrille zu tragen, mangelt es also nicht. Sie sollte rundum eng anliegen, damit auch von den Seiten keine Strahlen die Augen treffen können. Zusätzlich ist die Skibrille ein mechanischer Schutz – falls einmal die Sonne nicht scheint und Schneeflocken durch die Luft wirbeln. „In dieser Situation sollten hellere Gläser oder Scheiben, eventuell mit Kontrast verstärkender Wirkung, gewählt werden, damit das Umfeld möglichst optimal beleuchtet ist“, rät Dr. Schnell. Ein guter UV-Schutz sollte selbstverständlich sein, doch es lohnt sich, beim Kauf nachzufragen: Ein Bericht der Stiftung Warentest ergab, dass jede dritte Skibrille nicht zu 100 Prozent vor UV-Strahlung schützt.

Bestmögliche Sehschärfe mit Kontaktlinsen

Für Fehlsichtige, die sich auf rasante Abfahrten begeben, ist es besonders wichtig, dass ihre Sehhilfe optimal passt und die bestmögliche Sehschärfe vermittelt. Insbesondere Kontaktlinsen verhelfen den Skifahrern zu einem verbesserten Raum- und Bewegungssehen, wenn es darum geht, Distanz und Geschwindigkeit abzuschätzen. Das steigert die Sicherheit auf der Piste und verringert die Unfallgefahr.

Der Augenarzt achtet bei der Wahl des Kontaktlinsenmaterials darauf, dass die Hornhaut durch formstabile oder weiche Linsen ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird und dass der einwandfreie Sitz der Linsen auch bei körperlicher Aktivität gewährleistet ist.

Und noch ein Tipp zum Schluss: Trägt man Kontaktlinsen in den Bergen einmal nicht im Auge, dann sollte man sie in der vom Anpasser empfohlenen Lösung sorgfältig, vor Kälte geschützt, nahe am Körper, am besten in der Hosentasche, aufbewahren. Denn sonst besteht die Gefahr, dass das Material spröde wird und splittert.

Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: www.augeninfo.de

Herausgeber:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert, Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720, presse@augeninfo.de, www.augeninfo.de