



## **Pressemitteilung**

Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

### **Schutz für die Augen auch auf der Piste**

Berufsverband der Augenärzte rät zu Sehhilfen mit Licht- und UV-Schutz

**Düsseldorf, 14. Dezember 2006 – Während Deutschland in den Wintermonaten meistens in einem Grau-in-Grau versinkt, locken die Alpenländer mit herrlichem Bergpanorama, verschneiten Dörfern und reichlich Sonne! Viele Deutsche reisen daher jedes Jahr in den Winterurlaub, um auf der Piste ein paar helle Stunden zu genießen. „Während für die Tage im Sommer am Meer immer an den nötigen Sonnenschutz gedacht wird, unterschätzen viele Reisende die Sonneneinstrahlung in den Bergen“, sagt Dr. med. Dieter Schnell, Leiter des Ressorts Sportophthalmologie beim Berufsverband der Augenärzte e.V. (BVA). Nicht ungefährlich: Gerade in Wintersportgebieten ist wegen der Höhenlage und der Reflexion des Lichtes durch den Schnee die Helligkeit und UV-Strahlung besonders intensiv. Pro 1000 Höhenmeter nimmt die Strahlung bis zu 20 Prozent zu und die Reflexion durch Schnee und Eis kann die Einwirkung um bis zu 90 Prozent verstärken.**

#### **Der Augenschutz muss den Lichtverhältnissen angepasst sein**

Wer ohne Sorgen seinem Hobby im Gebirge nachgehen will, kann dies unter einer Bedingung tun: Der Wintersportler muss zum einen extreme Lichtverhältnisse und zum anderen UV-Strahlen vermeiden. Dies ist zur eigenen Sicherheit notwendig, um zum Beispiel in Waldabfahrten bei greller Sonne und dunklen Schattenflecken alle Einzelheiten der Strecke wahrzunehmen. „Nur bei bestimmter Helligkeit kann der Mensch optimal sehen und Hindernisse auf der Skipiste rechtzeitig erkennen, um ihnen auszuweichen .

Sonnenschutzbrillen beziehungsweise Blaulicht verringernde Gläser sorgen auf der Piste für gute Sicht“, führt Dr. Schnell aus. Sonnenschutzbrillen müssen gerade in den Bergen möglichst eng am Gesicht anliegen, damit wenig Strahlen an ihnen vorbei die Augen treffen können. UV-undurchlässige Kontaktlinsen, unter der Sonnenbrille getragen, verhindern, dass diese Strahlen auf die Hornhaut oder in tiefere Regionen des Auges gelangen und so eventuell Schäden verursachen können. „Optimal sind hier auch Skibrillen, die es mit auswechselbaren Filterscheiben gibt, welche der Helligkeit angepasst werden können. An trüben Tagen nimmt man relativ helle, Blaulicht mindernde Filterscheiben, die den Kontrast und damit das Erkennen verbessern helfen“, erklärt Dr. Schnell.

Selbst an bewölkten Tagen kann die UV-Strahlung in den Bergen sehr hoch sein, so dass auch hier zur Sicherheit ein UV-Schutz erforderlich ist, bei diffuser Blendung zusätzlich ein Helligkeits-Schutz.

### **Geringere Unfallgefahr dank guter Sicht**

Fehlsichtige können die notwendige Korrektur mit der erforderlichen Strahlenminderung in Kontaktlinse und Sonnenbrille kombinieren, ganz wichtig ist allerdings die Kontaktlinsenanpassung durch den Augenarzt, damit die Linsen einwandfrei sitzen und die Hornhaut atmen kann. Auf diese Weise schützt sich der Urlauber oder Wochenendtourist nicht nur vor Schäden am und im Auge, sondern auch vor Unfallgefahren, und optimiert seine Leistungsfähigkeit: eine wichtige Voraussetzung für die Freude am Sport und an der Natur.

### **Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)**

#### **Herausgeber:**

Berufsverband der Augenärzte e.V. (BVA), Tersteegenstr. 11, 40474 Düsseldorf

#### **Pressekontakt:**

Medical Consulting Group | Evamarie Pitz/Christiane Schrix | Mörsenbroicher Weg 200 | D-40470 Düsseldorf  
Tel. +49 (0) 2 11 / 58 33 57-132/-181 | Fax +49 (0) 2 11 / 58 33 57-139/-249 | [evamarie-pitz@medical-consulting.de](mailto:evamarie-pitz@medical-consulting.de)/[christiane.schrix@medical-consulting.de](mailto:christiane.schrix@medical-consulting.de)