

Winteraktivitäten: Tipps für gutes Sehen **Augenschutz bei Wintersport und Wellness**

Die Weihnachtsferien nahen und viele Familien planen ihren Winterurlaub. Egal, ob sportlich beim Skifahren oder relaxed in der Sauna – unsere Augen werden hier ungewohnten Einflüssen ausgesetzt. Wichtig ist also, auf entsprechenden Schutz zu achten und eventuelle Fehlsichtigkeiten bestmöglich zu korrigieren, um sämtliche Aktivitäten in der schönen Winterzeit genießen zu können. Die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometrissen geben Tipps zu Augenschutz und gutem Sehen bei Winteraktivitäten.

Das Herz vieler Wintersportler schlägt höher, wenn sie an tiefverschneite Pisten denken. Trotz gegenteiliger Erwartungen startet der Wintereinbruch heuer rechtzeitig zur Saison mit viel Schnee bis hinein in die Niederungen. Um aber eine ungetrübte Zeit als Wintersportler zu verbringen, sollte man auf den richtigen Augenschutz achten. Eine gute Sportbrille schützt vor Wind, UV-Strahlen oder auch vor Blendung bei Schnee- und Eisreflexionen. Weitere Vorteile einer Sportbrille sind das Vermeiden von tränenden oder geröteten Augen bei kalter oder trockener Luft. Markus Gschweidl, Landesinnungsmeister der Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker, betont die Bedeutsamkeit einer gut angepassten Sportbrille: „Die großen gebogenen Gläser erweitern das Blickfeld und verstärken die Kontraste. Dadurch können Entfernungen besser eingeschätzt und erkannt werden.“

Auf schwierige Lichtverhältnisse achten und Fehlsichtigkeit ausgleichen

Die Gläser der Sportbrille sollten auf wechselnde Lichtverhältnisse angepasst sein und sollten über einen Breitband-UV-400-Schutz verfügen. Brillenträger mit phototropen Gläsern profitieren von vollständigem UV-Schutz und einer Tönung, die sich an die Bedürfnisse und die wechselnden Lichtbedingungen im Lauf des Tages anpasst. Wichtig ist aber auch, dass bereits eine geringe Fehlsichtigkeit korrigiert wird, um eine optimale Sehleistung bei der Sportausübung zu gewährleisten. Nur wenige wissen, dass bereits eine halbe Dioptrie Kurzsichtigkeit die Sehleistung auf die Hälfte reduziert. Bei Weitsichtigen hingegen wird das Gehirn permanent gefordert, um ihre Fehlsichtigkeit zu kompensieren. „Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Brillenanpassung für den Wintersport“, erklärt der Landesinnungsmeister. „Die Fachoptiker beraten hier gerne, denn sie wissen, welche Kombinationen am besten passen. Möglich ist auch eine eigens angepasste Sportbrille mit optischer Korrektur.“

Kontaktlinsen statt Brille

Der Einsatz von Kontaktlinsen anstatt einer „Brille unter der Brille“ reduziert das Verletzungsrisiko. Allerdings gilt es hier laut Gschweidl folgenden Punkt zu beachten: „Es ist sehr wichtig, dass die Skibrille perfekt sitzt, damit kein Fahrtwind eindringen kann. Sonst können die Linsen zu sehr austrocknen und dadurch Irritationen im Auge hervorrufen. Der

Besuch beim Kontaktlinsenspezialisten sorgt aufgrund einer optimalen Anpassung für ein optimales Sehresultat und eine gute Verträglichkeit.“

Stressfrei Wellnessen

Abseits vom Wintersport gewinnen Wellnessurlaube immer mehr an Bedeutung, beziehungsweise wird der Winterurlaub auch gern mit einem Wellnessaufenthalt kombiniert. Nach erfrischenden Outdoor-Aktivitäten rein in das warme Wasser und danach noch ab in die Sauna oder in das Dampfbad. Doch auch hier gibt es für die Augen einiges zu beachten, um einen stressfreien Aufenthalt zu gewährleisten.

Der optimale Sehhilfe-Begleiter im Thermenbereich sind die Tages-Kontaktlinsen, sie sind praktisch und werden am Ende des Tages einfach entsorgt. „Beim Schwimmen mit Kontaktlinsen gibt es eine wichtige Regel: Sie dürfen nicht mit Wasser in Berührung kommen, da oft Verunreinigungen mit Bakterien die Folge sein können. Am besten man schützt die Linsen mit einer gut sitzenden wasserdichten Schwimmbrille noch zusätzlich vor Wassereintritt. Auch beim Saunagang sind Tages-Kontaktlinsen die beste Wahl,“ rät Gschweidl und ergänzt, dass Brillen auf keinen Fall in der Sauna getragen werden sollten, da die Beschichtung auf den Brillengläsern aufgrund der Hitze kaputtgehen kann.

Vorab-Check beim Augen- und Kontaktlinsenoptiker

Der Landesinnungsmeister wünscht allen Winterurlaubern eine gute Fahrt auf den Pisten und einen entspannten Wellnessaufenthalt. „Mit einem Vorab-Brillen- bzw. Kontaktlinsencheck bei einem Optiker Ihrer Wahl tun Sie sich und Ihren Augen etwas Gutes und können Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen.“

Foto, Abdruck honorarfrei unter Angabe des jeweiligen Copyrights:

Bild_01_Winteraktivitäten _UV Schutz_c_Sabine Sattlegger

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Sonja Sagan
Himmelhoch GmbH
+43 650/8569881
sonja.sagan@himmelhoch.at