

St. Pölten, am 24.01.2019

Augenoptiker / Optometristen geben Tipps gegen Unfallgefahr:
Scharfblick statt Skiunfall

Bereits im Dezember und Jänner haben sich die Meldungen über Wintersportunfälle in Österreich gehäuft. Das liegt nicht nur an Lawinenabgängen, auch das Sehen spielt eine Rolle. Nur wer scharf und unbehindert seine Umgebung überblickt, fährt sicher. Rechtzeitig vor den Semesterferien geben die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen Ratschläge für die Piste.

Etwa 50.000 Menschen verunglücken jährlich beim Wintersport in Österreich. „Skifahren ist ein Hochrisiko-Sport – das gilt besonders für jene, die ohne passende Brille oder Kontaktlinsen unterwegs sind, obwohl sie fehsichtig sind“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. Denn wer Schuss fährt, kommt auf Geschwindigkeiten von bis zu 70 km/h in oftmals nicht idealen Wetterbedingungen. Das sind Geschwindigkeiten, bei denen jedes übersehene Hindernis einen schweren Unfall bedeuten kann.

Leider sind weiterhin zu viele Freizeitskifahrer ohne richtige Brille unterwegs. In den Semesterferien, wo Familien mit Kindern oft das einzige Mal im Jahr Wintersport betreiben, wird das besonders deutlich. „Wir schätzen, dass etwa 30 Prozent der erwachsenen Freizeitskifahrer mit Sehschwächen gar keine Brille tragen oder eine, die ihre Fehlsichtigkeit nicht genügend korrigiert“, schätzt Gschweidl. Weitere 18 Prozent haben Sehbehelfe, die aus anderen Gründen problematisch sind (z.B. keinen Polarisierungsfilter besitzen oder einen zu geringen UV-Schutz). „Der wichtigste Tipp ist daher, nicht nur die richtige Brille zu tragen, sondern auch richtig mit ihr umzugehen“, sagt Gschweidl.

Die besten Tipps für den Durchblick auf der Piste

- **Welche Brille?** Die Skibrille über der optischen Brille zu tragen, geht in den seltensten Fällen problemfrei. „Passen die Brillen nicht hundertprozentig übereinander, können die Gläser beschlagen“, warnt Gschweidl. „Leider fällt das oft erst auf der Piste auf.“ Daher lohnt sich die Investition in eine Skibrille mit optischer Korrektur und die fundierte Beratung durch einen Optiker / Optometristen. Brille und Helm müssen an der Stirn bündig abschließen. „Nehmen Sie zum Kauf daher unbedingt den Helm mit“, sagt Gschweidl. Eine schlecht sitzende Brille verrutscht, ist unangenehm und lenkt ab, was die Unfallgefahr steigert.
- **Idealer Schutz vor der Sonne:** Wichtig ist die Wahl einer Brille, die mit einem UV 400-Siegel gekennzeichnet ist. Sie bewahrt das Auge vor schädlichen UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern. Gschweidl: „Gerade am Berg ist das besonders wichtig, denn als Faustregel gilt: pro 1.000 Höhenmeter steigt die UV-Belastung um etwa 15 Prozent.“ Die hohe Sonnenintensität und die Lichtreflexion

durch die Schneedecke belasten das Auge stark: Die sogenannte „Schneeblindheit“ ist eine direkte Folge der Schädigung der Hornhaut durch UV-Strahlen. Besonders gefährlich ist ein mangelhafter UV-Schutz bei getönten Brillen, denn durch die Tönung weiten sich die Pupillen und lassen mehr Strahlung ins Auge. Weiters ist auch ein Polarisationsfilter notwendig, der vor Blendung schützt. „Gleißendes, plötzlich aufblitzendes Licht schränkt die Sehfähigkeit ein und steigert die Unfallgefahr.“

- **Was tun, damit die Brille nicht beschlägt?** In der Hütte oder im Skilift hat das jeder schon erlebt – man sieht auf einmal gar nichts mehr. „Mit der falschen Brille passiert das leider auch auf der Piste selbst“, sagt der Landesinnungsmeister. „Fahren Sie auf keinen Fall weiter. Entfernen Sie Schnee und Feuchtigkeit mit einem trockenen Tuch.“ Gerade hier ist die Wahl der richtigen Brille wichtig, mit Anti-Fog-Beschichtung und Ventilationsöffnungen im Rahmen und am Stirnpolster, die die Luft zirkulieren lassen.
- **Was tun bei roten Augen?** Augentränen oder –rötung ist auf jeden Fall ein Zeichen, dass die Schutzfunktion der Brille nicht ausreicht und dass man für heute eine Pause einlegen sollte. „Skifahren ist ein toller Sport, bedeutet aber auch viel Stress für die Augen. Das liegt nicht nur am eisigen Fahrtwind, auch die trockene Luft in den beheizten Räumen danach gibt den Augen wenig Gelegenheit, sich zu erholen“, so Gschweidl.
- **Besonderer Schutz für Kinder:** Gerade Kinder werden oft mit unpassenden Skibrillen oder solchen ohne ausreichende Sichtkorrektur ausgestattet. Teils, weil viele Eltern die Fehlsichtigkeit ihrer Sprösslinge gar nicht erkennen und teils, weil sich die Kinder auf der Piste oft weigern, ihre Brillen zu tragen. So manches Kind trägt noch eine zu kleine Skibrille aus den Vorjahren oder hat sie von Geschwistern geerbt. „Bitte achten Sie gerade bei Kindern auf eine ordentlich angepasste optische Skibrille. Kinder sind besonders empfindlich – ihre Augen können einen stärkeren Schaden von der UV-Strahlung davontragen und sie reagieren schneller auf Reizungen“, warnt der Landesinnungsmeister. „Wenn Sie merken, dass Ihr Kind die Augen laufend zusammenkneift oder reibt, oder diese rot sind und tränen, unterbrechen Sie unbedingt die Fahrt.“
- **Es muss nicht immer eine Brille sein!** „Wer Brillen beim Skifahren als unangenehm empfindet, hat die Option, praktische Einwegkontaktlinsen mit entsprechendem Schutz zu verwenden“, sagt Gschweidl.

Foto, Abdruck honorarfrei:

Bild: Optische Skibrillen sorgen für dringend nötigen Durchblick auf der Piste © Silhouette

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

0676/43 666 75

melanie.manner@himmelhoch.at