

St. Pölten, am 31.01.2020

Augenoptiker / Optometristen geben Tipps für die Piste:
Beim Skifahren auf die Augen achten

Die Semesterferien stehen bevor! Dabei ist die Belastung der Augen beim Wintersport nicht nur eine Frage des guten Sehens. Von ihr hängt auch ab, ob der Skiurlaub unfallfrei bleibt. Heuer werden in Niederösterreich 2.100 Verletzte beim Skifahren erwartet.

„Der Wintersport ist für unsere Augen eine ungewohnte Belastung“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. „Die meisten unterschätzen, wie sehr der Skiurlaub ihre Augen stresst, aber auch, welches Risiko dadurch entsteht.“ Besonders folgende Faktoren spielen eine entscheidende Rolle:

- **Rasante Geschwindigkeit:** Skifahrer sehen anders. Aufgrund der Geschwindigkeiten von 60 bis 70 Stundenkilometern bei rasanten Abfahrten sind sie auf das Wesentliche konzentriert und nehmen die Peripherie schwächer wahr. „Wer ohne die geeignete Brille oder Kontaktlinsen fährt, die die eigene Sehschwäche korrigiert, kann Entfernungen, Geschwindigkeiten und die Fahrtrichtungen anderer Skifahrer gar nicht rechtzeitig einschätzen. Schlechte Sicht ist eine Mitursache für viele Skiunfälle“, sagt Gschweidl. Wer die eigenen Augen für den Skiurlaub gut ausrüsten möchte, sollte sich unbedingt vom Augenoptiker / Optometristen beraten lassen.
- **Die trockene Winterluft** und der ungewohnte Fahrtwind sowie überheizte Räume im Inneren belasten die Augen. Es kommt zu empfindlichen, roten oder brennenden Augen. Der Landesinnungsmeister rät, „achten Sie darauf, ob Ihre Brille die Augen ausreichend abdeckt.“ Sind die Augen einmal gereizt, helfen Nachbenetzungstropfen, die für die individuellen Ursachen geeignet sind, wie etwa eine zu geringe Tränenmenge oder eine schlechte Tränenfilmqualität. Wer auf der Piste merkt, dass die Augen gerötet sind oder tränen, sollte an dem Tag nicht weiterfahren, sondern den Augen als erstes eine Ruhepause gönnen und beobachten, ob sich die Lage bessert. Hartnäckige Symptome sollten mit einem Arzt besprochen werden.
- **Die UV-Strahlung** ist am Berg besonders stark. Pro 1.000 Höhenmetern steigt sie um 10 % und der Schnee reflektiert bis zu 80 Prozent davon. Eine zu hohe UV-Belastung ist eine Ursache für Grauen Star und Netzhautschädigungen. „Eine Augenbelastung besteht dabei nicht nur bei strahlendem Sonnenschein – eine Wolkendecke reduziert die UV-Belastung nur um zehn Prozent“, sagt Gschweidl. „Besonders wichtig ist es daher, eine Brille oder Kontaktlinsen mit passendem UV-Schutz zu tragen, auch dann, wenn Sie gerade nicht Skifahren.“ Oft sind bei Schnee am Berg statt Sonnenbrillen Gletscherbrillen anzuraten, weil sie die Augen noch besser gerade vor seitlich einfallenden Strahlen schützen. Ebenfalls wichtig: Gerade Kinderaugen sind besonders gefährdet, da ihre Augenlinsen wesentlich UV-B-durchlässiger sind, als die von Erwachsenen.

Insgesamt empfiehlt der Landesinnungsmeister, sich bewusst Gedanken über den Schutz der Augen im Skiurlaub zu machen und dabei Expertenrat einzuholen. „Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan – ganz besonders auf der Piste. Die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen helfen gerne mit konkreten Tipps zu ihrem Schutz.“

Foto, Abdruck honorarfrei:

Auch auf der Piste müssen die Augen geschützt werden © pexels.com

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

0676/43 666 75

melanie.manner@himmelhoch.at