

Egal ob Spaziergänger oder Schifahrer: Semesterferien – gute Sicht für die ganze Familie

Mit den winterlichen Bedingungen im Urlaub während der Semesterferien ist nicht zu spaßen und betreffen die ganze Familie. Die Augen müssen gut geschützt sein, egal ob man es gemütlich mit Schlittenfahren, Schneeschuhwandern oder Spazieren angeht, oder ob es sportlich ab auf die Piste geht. Es gilt, sowohl auf den passenden Sonnenschutz, als auch auf die richtige optische Sehkorrektur mit Brille oder Kontaktlinsen zu achten. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker erklärt, worauf es dabei ankommt.

Große Höhe – starke ultraviolette Strahlung

Was die Sonnencreme mit hohem UV-Schutz für das Gesicht ist, das müssen passende Brillen für die Augen leisten, vor allem, wenn man sich in den Bergen bewegt. „Der Schnee reflektiert die Sonne und verstärkt die UV-Strahlung. Deshalb ist es überhaupt nicht egal, welche Brille man trägt. Das gilt nicht nur für Wintersportler, sondern auch für Spaziergänger“, rät Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. Je höher am Berg sich Urlauber bewegen, desto stärker ist die Sonneneinstrahlung und damit auch die schädliche UV-Belastung. Pro 1000 Höhenmetern wird die Strahlung der Sonne um mindestens 10 Prozent stärker. Schäden am Auge können nur mit einem ausreichenden UV-Schutz bei der Brille verhindert werden. Sonnenbrillen oder Gletscherbrillen sind ein passender Schutz, wenn sie mit „UV 400“ gekennzeichnet sind.

Brille passend zur Freizeit

Immer noch sehen viel zu viele Freizeitschifahrer nicht gut genug, weil sie entweder gar keine Brille tragen, obwohl sie eine bräuchten oder einen Sehbehelf, der nicht ausreichend ist. Schifahrer sind beim Fahren Geschwindigkeiten von mindestens 30 Stundenkilometern ausgesetzt – bei einer rasanten Abfahrt können schon um die 70 Stundenkilometer erreicht werden. Dementsprechend stark ist der Fahrtwind der zusätzlich zur UV-Belastung wirkt. Deshalb ist eine Schibrille unverzichtbar. „Sie muss aber gegebenenfalls über die optische Brille passen, damit ein bequemer Sitz garantiert ist. Dabei beraten die Fachoptiker gerne – sie wissen, welche Kombinationen oder Clip-ins passen oder finden die richtige Lösung für eine Sportbrille mit optischer Korrektur“, so Gschweidl. Mit der optischen Schibrille ist speziell das periphere Sehen – also der Rand des Blickfeldes – einfacher und klarer, weil man nicht durch zwei verschiedene Brillen mit Rändern schaut. „Wer in dem Bereich nicht

ausreichend gut sehen kann, der kann andere Schifahrer nicht rechtzeitig erkennen und hat eine viel längere Reaktionszeit beim Ausweichen“, warnt der Landesinnungsmeister.

Kontaktlinsen reduzieren Verletzungsrisiko

Die Nachteile der „Brille unter der Brille“ können durch den Einsatz von Kontaktlinsen vermieden werden. So verringert man auch die Verletzungsgefahr. „Beim Einsatz von Kontaktlinsen ist es besonders wichtig, dass die Schibrille dicht sitzt, damit der Fahrtwind draußen bleibt. Linsen, die durch den Luftzug trockenes werden, können lästiges Jucken im Auge hervorrufen“, erklärt Gschweidl. Wichtig ist dabei die professionelle Anpassung durch den Kontaktlinsenspezialisten. Denn für ein optimales Sehresultat und eine gute Verträglichkeit ist es entscheidend aus dem großen Sortiment die individuell optimale Kontaktlinse zu finden.

Ausreichender Rundumblick für Kinder

Eine besondere Aufmerksamkeit sollte dem Augenschutz der Kleinsten gelten: Kinder können uns zwar sagen, ob sie mit einer Brille ausreichend sehen, aber um den Schutz vor UV-Strahlung, Blendung und Wind müssen sich ihre Eltern kümmern. Deshalb ist vor dem Schiurlaub ein Besuch beim Optiker anzuraten. „Wir haben die passenden Modelle für die kleinen Gesichter und kümmern uns auch darum, dass ganz junge Brillenträger Spaß auf der Piste mit ausreichendem Rundumblick haben können“, so der Experte. Zum Kauf einer Schibrille sollte auch der Helm des Kindes mitgebracht werden, damit beides gleichzeitig getragen bequem passt.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Katharina Hofer
Himmelhoch GmbH
0650/4458213
katharina.hofer@himmelhoch.at