

Semesterferien: Augen brauchen im Winter extra Schutz

Die Augen haben nie Ferien – besonders nicht, wenn sie im Winter viel Zeit im Freien verbringen müssen. Die burgenländischen Augenoptiker / Optometristen erklären, wie man sie vor UV-Einstrahlung und Austrocknung schützen kann.

27.01.2021, 13:09



© WWW.EVILEYE.COM

Die Semesterferien kommen: eine verdiente Pause nach einem schwierigen Homeschooling-Semester. Obwohl Skiurlaube dieses Jahr großteils ausfallen, werden mehr Menschen denn je ihre Semesterferien mit Ausflügen ins Freie kombinieren. Schnee, Wind und Wetter und nicht zuletzt die Maskenpflicht setzen dabei den Augen ordentlich zu.

„Für die Augen sind die Ausflüge im Winter eine anstrengende und zuweilen gefährliche Angelegenheit“, sagt Georg Kettner, burgenländischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Man kann ihnen die Arbeit aber ein wenig erleichtern.“

Hier die wichtigsten Regeln, um die Augen auch im Winter fit zu halten!

- Liegt Schnee, muss ein UV-Filter her! Das wissen die Wenigsten: Eine Neuschneedecke reflektiert ca. 80 Prozent der Sonnenstrahlen und somit auch der UV-Strahlen. Je höher oben am Berg man sich befindet, desto gefährlicher wird das: Die UV-Belastung steigt um 10 Prozent je 1.000 Höhenmeter. Kettner sagt: „Das ist für die Augen nicht nur deswegen ein Problem, weil die Strahlung zu einer temporären Schneeblindheit führen kann – diese ist sozusagen ein Sonnenbrand an der Hornhaut. Auch andere Teile des Auges können beschädigt werden, wie die Netzhaut und die Linse.“ Letztendlich kann das zu Folgeschäden wie Grauem Star oder Makuladegeneration führen. Deswegen ist es wichtig, auch bei bewölktem Wetter bei Schnee immer Sonnenbrillen oder Gletscherbrillen mit der Bezeichnung „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ zu tragen.
- Sonneneinstrahlung blendet. „Neben UV-Strahlung ist auch das subjektive Blendgefühl ein Thema. Wer dieses reduziert, strengt nicht nur die Augen weniger an, sondern senkt auch die Unfallgefahr im Wintersport“, so der Landesinnungsmeister. Die generelle Lichtdurchlässigkeit wird

bei Brillen mit den Kategorien 1 – 4 bezeichnet. Für Schneetage wird mindestens Kategorie 3 empfohlen. „Die Blendung kann man mithilfe eines Polarisationsfilters gut in den Griff bekommen. Allerdings ist dieser beim Skifahren nicht ideal, weil man damit eisige Stellen auf der Piste nicht erkennt“, so Kettner

- Feuchtes Klima. Die trockene Winterluft und Heizungsluft, aber auch der Fahrtwind, etwa beim Skifahren, belasten die Augen. Oft erleichtert es schon, ausreichend zu trinken und in den Innenräumen etwa mithilfe von Luftbefeuchtern ein angenehmeres Klima zu schaffen. Sind die Augen dennoch zu trocken, helfen Nachbenetzungstropfen. Da eine solche Augenempfindlichkeit aber unterschiedliche Ursachen haben kann, empfiehlt sich eine Beratung beim Fachoptiker, um die geeigneten Nachbenetzungstropfen zu finden.
- Kontaktlinsen mit UV-Schutz. Kettner sagt: „Manche Menschen, die eine Sehkorrektur brauchen, empfinden Kontaktlinse als angenehmer. Kontaktlinsen mit UV-Schutz sind für Schneetage eine gute Möglichkeit. Allerdings sollte man sie mit einer Sonnenbrille kombinieren, da sie nicht das gesamte Auge abdecken.“
- Masken-assoziiertes Trockenes Auge (MATA) ist ein lästiges Phänomen: die Atemluft entweicht nach oben von der Maske und streift über die Augen; diese trocknen aus. „Hier hilft vor allem der gute Sitz der Maske. Dieser verhindert auch, dass die Brille so stark anläuft“, sagt Kettner. „Gegen das Anlaufen helfen aber auch Brillensprays.“

„Selbstverständlich im Lockdown geöffnet“

Wer mehr wissen möchte, sollte unbedingt Rat vom Augenoptiker einholen. „Die Augen- und Kontaktlinsenoptiker haben selbstverständlich auch während des Lockdowns geöffnet und sind für Kunden da, denn das gute Sehen der Bevölkerung muss gewährleistet bleiben“, sagt Kettner. „Da es eventuell geänderte Öffnungszeiten gibt und um ein Gedränge in den Geschäften zu vermeiden empfiehlt es sich, für Besuche einen Termin auszumachen.“