



DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft

Gesellschaft
für Augenheilkunde

Augen beim Wintersport schützen Tipps für den Kauf der Skibrille

München, Februar 2017 – Wer ohne die richtige Skibrille in den Winterurlaub fährt, riskiert Verbrennungen an der Hornhaut des Auges. Denn der weiße Schnee in den Wintersportgebieten reflektiert das einfallende, energiereiche ultraviolette (UV-)Licht viel stärker als andere Hintergründe. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) rät allen Winterurlaubern zu einer gut sitzenden, rundum geschlossenen Skibrille mit UV-Filter.

Weißer Skipisten und Schneelandschaften locken Wanderer und Wintersportler nach draußen in die Berge. Doch das grelle Sonnenlicht in den Wintersportgebieten birgt Gefahren für die Augen: Alle 1000 Höhenmeter nimmt die UV-Strahlung um rund 20 Prozent zu und der Schnee reflektiert diese Strahlung nochmals um bis zu 85 Prozent stärker. „Genau wie die Haut am Körper, kann die Hornhaut des Auges einen Sonnenbrand bekommen, wenn sie intensivem UV-Licht ausgesetzt ist“, sagt Professor Dr. med. Thomas Reinhard, Generalsekretär der DOG.

Das Licht lässt die Zellen auf der Hornhaut des Auges absterben. Sechs bis acht Stunden später kommt es zu stechenden Schmerzen und starkem Fremdkörpergefühl; die Augen schwellen an und tränen. „Betroffene reagieren dann sehr empfindlich auf Licht und können die Augen kaum offen halten“, beschreibt Reinhard die Symptome der sogenannten Schneeblindheit. „Wintersportler mit schmerzenden Augen sollten nicht nur sofort aus der Sonne gehen, sondern sich am besten in dunklen Räumen aufhalten“, betont der DOG-Experte. Der Augenarzt kann Salben oder Gels verschreiben, die die verbrannte Hornhaut wieder beruhigen. Da die Hornhaut sich ständig regeneriert, sind die Symptome nach zwei bis drei Tagen meist verschwunden.

Wer seine Augen regelmäßig intensivem Sonnenlicht aussetzt, riskiert Langzeitschäden: „UV-Strahlung erhöht das Risiko für chronische

Pressestelle
Lisa Ströhlein
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-459
Telefax: 0711 8931-167
stroehlein@medizinkommunikation.org

Pressesprecher
Prof. Dr. med. Christian Ohrloff
Platenstraße 1
80336 München

www.dog.org



Augenleiden wie Grauen Star oder Makuladegeneration – eine Erkrankung, die blind machen kann“, sagt Reinhard. Um sich vor diesen Erkrankungen zu schützen, rät der Direktor der Universitätsaugenklinik Freiburg zur Skibrille. „Normale Sonnenbrillen fangen nicht das seitlich einfallende Licht auf und schützen die Augen nicht vor Stürzen“, so der Ophthalmologe. Für Menschen mit Sehschwäche gibt es, neben Kontaktlinsen, auch entsprechende Skibrillen und oder sogenannte „Clip-in-Brillen“, die an die Innenseite der Skibrille angebracht werden. „Grundsätzlich sollten sich Winterurlauber beim Kauf einer Skibrille im Fachhandel beraten lassen“, so Reinhard.

Checkliste für eine gute Skibrille

- Die Gläser sollten alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern absorbieren. Wie bei Sonnenbrillen tragen auch Skibrillen mit entsprechendem Breitband-UV-Schutz das CE-Zeichen.
- Die Brille sollte die Augenpartie vollständig abdecken, sodass auch seitlich kein UV-Licht in die Augen fällt.
- Skibrillengläser sollten aus splitterfestem Kunststoff bestehen und mindestens doppelt verglast sein, sodass die Augen durch die innere Scheibe geschützt sind, falls die äußere Scheibe bei einem Sturz bricht.
- Eine Anti-Fog-Beschichtung sorgt dafür, dass die Brille nicht zu schnell beschlägt.
- Eine Tönung der Gläser kann die Sicht bei schwierigen Lichtverhältnissen verbessern: Graue Gläser bieten Blendschutz an sonnigen Tagen, rötliche Tönungen verstärken Kontraste bei schlechten Lichtverhältnissen. Gelbe Scheiben eignen sich am besten für trübes Wetter oder in der Dämmerung.



DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft

Gesellschaft
für Augenheilkunde

DOG: Forschung – Lehre – Krankenversorgung

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 7000 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg ist die DOG die älteste augenärztliche Gesellschaft der Welt.