

K Merkblatt: Welche Sonnenbrille braucht es in den Bergen?

In der Serie «Chrüz und quer dur d Schwiiz» sammelte Radio DRS1 wertvolle Ratschläge rund ums Thema Wandern. Jürg Bünzli vom Verband der Zürcher Augenoptiker erklärt in diesem Zusammenhang, was Berggänger zum Schutz ihrer Augen beachten sollten:

- Auch die Augen können einen Sonnenbrand erleiden. Dieses schmerzhaftes Phänomen ist bekannt als die sogenannte Schneeblindheit. Das kann vor allem in einer Höhe ab 1000 Meter auftreten. Dazu braucht es keinen Schnee. Relevant ist die UV-Konzentration, die in diesen Höhen sehr hoch ist. Eine Sonnenbrille ist bei alpinen Wanderungen deshalb ein absolutes Muss.
- Symptome für einen Augen-Sonnenbrand sind: Rote, trockene Augen. Am Abend und in der Nacht beginnen die Augen zu brennen und sie werden sehr lichtempfindlich. Wer davon betroffen ist, sollte sich ca. 48 Stunden im Dunkeln aufhalten. So können sich die Augen erholen.
- Auch bei bedeckter Witterung ist das Tragen einer Sonnenbrille unabdingbar, denn auch hier treten UV-Strahlen durch und können das Auge angreifen.
- Wichtig sind gute Gläser mit einem ausreichenden UV-Schutz (Aufkleber beachten). Ausserdem sollte beim Kauf einer Sonnenbrille darauf geachtet werden, dass die Brille oben, unten und seitlich eng am Gesicht anliegt.
- Auf die UV-Kleber auf den Sonnenbrillen kann man sich nicht immer verlassen. Zuverlässig sind die Hinweise auf Markenbrillen. Vorsicht ist aber geboten, wenn man ein günstiges Imitat einer Markenbrille kauft. Grundsätzlich heisst das aber nicht, dass günstige Sonnenbrillen schlecht sein müssen.
- Man kann nicht davon ausgehen, dass ein guter UV-Schutz Standard ist. Und vor allem: Es heisst nicht, dass dunklere Brillengläser einen besseren UV-Schutz bieten.

Diesen Radio-Beitrag und alle gesammelten Wandertipps finden Sie auf:

<http://www.dr1.ch/www/de/dr1/themen/leben-heute/reisen-laender/chruez-und-quer-dur-d-schwiiz/279060.283880.alle-wandertipps.html>