



Gut geschützt mit Sonnen- oder Skibrille kann der Pistenspass beginnen.

# Schneeblindheit: «Sonnenbrand im Auge»

Die Augen vor starker Sonneneinstrahlung zu schützen, ist ein Muss. Gerade im Winter, wenn der Schnee das Licht reflektiert, droht eine Schneeblindheit.



**Philipp Meier**  
Federer Augenoptik  
Buchs  
Tel. 081 750 05 40  
pm@federerbuchs.ch  
www.federerbuchs.ch

Schöne Wintertage ziehen uns ins Freie. Skitouren auf Bergspitzen, ausgedehnte Wanderungen mit Schneeschuhen und ein gemütliches Stelldichein mit Freunden auf einer schönen Terrasse sind besonders beliebt. Wichtig ist dabei, die Augen vor der starken Sonneneinstrahlung zu schützen. Denn eine übermässige UV-Bestrahlung der ungeschützten Augen endet nicht selten mit einer Schneeblindheit.

Die Augen vor starker Sonneneinstrahlung zu schützen ist natürlich nicht nur im Winter ein Muss. Auch beim Schweißen, im Sonnenstudio oder am Badestrand kann eine zu starke UV-Belastung den Augen schaden. Im Winter ist die Gefahr deswegen besonders hoch, weil der Schnee das Sonnenlicht durch Reflexion zusätzlich verstärkt. Daher ist der Schutz der Augen durch geeignete Sonnen- und Skibrillen in dieser schönen Jahreszeit ein absolutes Muss.

Die Symptome von Schneeblindheit, medizinisch als «aktinische Keratose» oder «Photokeratitis» bezeichnet, treten erst Stunden nach der zu hohen Belastung der Hornhaut des Auges auf und äussern sich in Tränen, Bindehautrötungen, leichten bis starken, stechenden Schmerzen und sogar Lidkrämpfen. Betroffene beschreiben Schneeblindheit oft mit dem Gefühl, Sand im Auge zu haben. In der Regel lassen die Symptome nach ein bis zwei Tagen nach. Dennoch ist es ratsam, eine Fachperson zu konsultieren. Wichtig ist in diesem Zusammenhang zu wissen, dass wiederholte Schneeblindheit zu irreparablen Schäden am Auge führen kann.

Wer von Schneeblindheit betroffen ist, sollte weiteren Lichteinfall vermeiden. Die Augen bedecken oder in einem dunklen Raum ruhen, ist hier empfehlenswert. Hilfreich ist zudem, das Gefühl von Schmerz mit dem Auflegen eines feuchten und kalten Lappens zu lindern. Auf keinen Fall sollten Betroffene sich die Augen reiben. Auf Kontaktlinsen sollte beim Auftreten der ersten Symptome bis zum vollständigen Abklingen komplett verzichtet werden.

## Sorglos durch Schutz

Der beste Weg, um den unangenehmen Folgen einer Schneeblindheit zu entgehen, ist selbstverständlich der geeignete Schutz der Augen. Bei Aktivitäten im Freien, gerade an schönen Wintertagen im Schnee oder auf dem Gletscher, sollte immer eine Sonnen- oder Skibrille mit ausreichendem UV-Schutz getragen werden. Solche Brillen sind mit dem CE-Kennzeichen versehen. Für ein optimales Kontrastsehen und einen guten Blendschutz ist die passende Tönung wichtig. Diese reichen von der Kategorie 0 (sehr gering) bis zur Kategorie 4 (Hochgebirge und Gletscher) und sind in unterschiedlichen Farben erhältlich.

Wichtig dabei ist zu wissen, dass dunklere Gläser nicht mit hohem UV-Schutz gleichzusetzen sind. Auch helle oder ganz transparente Gläser haben je nach Ausführung einen sehr hohen UV-Schutz. Bei der Brillenfassung ist zu beachten, dass die Augen auch vor seitlicher Sonneneinstrahlung geschützt werden. Am besten lässt man sich von einer Fachperson beraten. Gut geschützt steht dem Wintervergnügen auf und an den Pisten nichts mehr im Weg.

## Buch-Tipp



### Hallo, Jenseits

Die Biografie einer Frau, die ihre eigenen Ängste besiegen musste, denn schon als

Kleinkind begann für Dolly Röschli ein Albtraum, der nicht enden wollte – sie sah Menschen, die andere nicht sehen konnten. In ihrem Buch beschreibt sie jetzt erstmals ihren langen Weg hin zur Akzeptanz ihrer Medialität, und zeigt auf, wie Jenseitskontakte in der Praxis funktionieren. Darüber hinaus gibt sie uns das weiter, was sie in Tausenden von Gesprächen mit Verstorbenen erfahren hat, und macht zwei Dinge klar: Erstens, wir müssen uns vor dem Jenseits nicht fürchten, und zweitens, wir sind nie allein. Erst recht nicht im Moment unseres Todes.



### Gaddafis Rache

Am 15. Juli 2008 wurde Hannibal Gaddafi, Sohn des damaligen liby-

schen Diktators Muammar Gaddafi, in Genf vorübergehend in Haft genommen. Der Vorwurf: Er und seine Frau hätten ihre Bediensteten misshandelt. Der Gaddafi-Clan sah dadurch seine Familienehre beschmutzt und begann einen unerbittlichen Rachefeldzug gegen die Schweiz, der zwei Jahre dauern und in die Geschichtsbücher eingehen sollte. Um der Schweizer Regierung Zugeständnisse abzupressen, nahm das libysche Regime den Schweizer Max Göldi und den schweizerisch-tunesischen Doppelbürger Rachid Hamdani in Haft. Nun erzählt Max Göldi von den schwierigen, nervenraubenden, bizarren und völlig absurden Irrungen und Wirrungen, die sein Leben zur Hölle machten.