

«Die Bedeutung von UV-Schutz für die Augen wird immer noch unterschätzt»

Michael Bärtschi

Der Berner Optometrist und Kontaktlinsenspezialist arbeitet seit 1991 im familieneigenen Kontaktlinseninstitut, das er 2003 zusammen mit seiner Frau übernahm. Michael Bärtschi hielt bis heute weltweit über 100 Vorträge und Workshops. Neben seinem Praxisalltag forscht er auf seinen zahlreichen Hochgebirgsexpeditionen zurzeit an zwei Studien: Eine medizinische Studie misst den Einfluss von Sauerstoffmangel auf die Netzhautgefässe und den okulären Perfusionsdruck; eine weitere befasst sich mit dem Verhalten von Kontaktlinsen in extremen Konditionen in grossen Höhen.

Ob im Sommerurlaub am Meer oder im Skiurlaub hoch in den Bergen – Sonnencreme gehört mittlerweile fast schon wie selbstverständlich ins Reisegepäck. Doch der Schutz der Augen vor der ultravioletten Strahlung wird oft unterschätzt. Der häufige Irrglaube, eine Sonnenbrille reiche schon aus, kann im ungünstigsten Fall zu UV-bedingten Augenerkrankungen führen. Doch UV-blockierende Kontaktlinsen bieten wichtigen zusätzlichen Schutz vor schädlichen ultravioletten Strahlen – und das in allen Höhenlagen.

Was konkret ist an UV-Strahlung so gefährlich für die Augen?

Michael Bärtschi: «Das Auge ist neben der Haut sehr anfällig für Schäden, die durch Sonnenlicht verursacht werden. Die akute UV-Einstrahlung kann Schädigungen an der Augenoberfläche und

im Augeninneren verursachen. Dadurch können Augenkrankheiten wie z. B. Binde- und Hornhautentzündungen oder grauer Star begünstigt werden. Bedenklich ist vor allem, dass die Gefahren der UV-Strahlung für die Augen den meisten Menschen noch wenig bewusst sind. UV-Schutz ist auch dann wichtig, wenn der Himmel bedeckt ist. Zudem denken die meisten Menschen immer noch, dass ein Sonnenschutz besonders wichtig ist, wenn die Sonne am hellsten über uns scheint. Doch die UV-Belastung für die Augen ist, ausser im Winter, am frühen Morgen und am späten Nachmittag am stärksten.»

Wie können Fehlsichtige ihre Augen optimal vor UV-Strahlen schützen?

MB: «UV-blockierende Kontaktlinsen tragen massgeblich zum UV-Schutz für die Augen bei, da sie in der Lage sind, einen Grossteil der schädlichen UV-Strahlung zu absorbieren. Da diese aber nicht das ganze Auge abdecken, besteht ein optimaler Schutz in der Kombination mit einer seitlich abschliessenden Sonnenbrille mit UV-Blocker und idealerweise auch einem schützenden Hut. Wichtig ist, dass Kunden darauf hingewiesen werden, dass sich die Pupille hinter der Sonnenbrille durch die geringe Helligkeit erweitert. Daher ist die Gefahr durchaus grösser, dass UV-Strahlen, insbesondere reflektiertes Licht, ins Auge eindringen können.»

Sprechen Sie Ihre Kunden aktiv auf UV-Schutz für die Augen an?

MB: «UV-Schutz ist ein Thema, das von uns Kontaktlinsenspezialisten in jedem Fall initiiert werden sollte. Bei vielen Fehlsichtigen ist UV-Schutz für die Augen trotz Aufklärungskampagnen noch längst nicht in den Köpfen verankert. Deshalb ist es unsere Aufgabe, Kunden die Risiken bei unzulänglichem oder womöglich sogar bei keinem vorhandenem Schutz aufzuzeigen. Zudem kann ich in einem Beratungsgespräch zum UV-Schutz Fachkompetenz demonstrieren, die zu einer vertrauensvollen Basis zwischen mir und meinem Kunden führen kann.»

Neben der Leitung Ihres Kontaktlinseninstituts sind Sie auch häufig auf Expeditionstour. Welche besonderen Herausforderungen haben diese Höhenlagen an Kontaktlinsen?

MB: «In grossen Höhen ist der Körper extremen Belastungen ausgesetzt – dazu gehört eben auch das Sehorgan. Die Sauerstoffkonzentration in der Umgebung ist sehr niedrig. Wir haben nur noch etwa

anzeige



Die führende Branchenlösung unter Windows.

La solution commerciale est le leader sur le marché sous windows.

eyewin software GmbH
Höfstrasse 18
CH-8870 Schönen
Telefon +41 44 238 10 38

eyewin
software

info@eyewin.ch
www.eyewin.ch

Informationssysteme für die
Schweizer Augenoptikerinnen

30 bis 60 Prozent des Sauerstoffs zur Verfügung, den wir z. B. auf der Höhe von Zürich haben. Eine Kontaktlinse, die normalerweise vielleicht einen Dk von 20 hat, weist bei der Hälfte des Sauerstoffvorhandenseins nur noch etwa einen Dk von 10 auf. Das reicht auf keinen Fall mehr aus. Hinzu kommen die extreme Kälte, der starke Wind und die sehr trockene Luft bzw. die Staubeentwicklung. Solche Umgebungsbedingungen sind nicht einfach. Das schlägt sich auch auf die Augen nieder. Dies sind ganz besondere Herausforderungen an Kontaktlinsen, da die beschriebenen Faktoren die Augenoberfläche enorm belasten. Doch moderne Silikon-Hydrogellinsen haben eine hervorragende Sauerstoffversorgung. Wenn sie dazu noch idealerweise einen UV-Filter der höchsten Kategorie bieten, sind diese perfekt geeignet für die grossen Höhenlagen, denn die UV-Belastung ist etwa viermal höher als im Tiefland.»

Welche Rolle spielt hier der integrierte UV-Schutz?

MB: «Das Ausmass der UV-Strahlung ist höhenabhängig. Daher ist ein in der Kontaktlinse integrierter UV-Schutz enorm wichtig. Je dünner die Atmosphäre in grösserer Höhe wird, desto weniger UV-Strahlung absorbiert sie. Damit steigt auch die Belastung. Auf unseren Bergtouren verwenden wir nur Kontaktlinsen mit hochwirksamem UV-Schutz. Daher konnte ich im Rahmen unserer Forschung bislang weder eine strahlungsrelevante Reizung der Hornhaut noch der kontaktlinsenbedeckten Bindehaut feststellen. Da Streuquellen wie Schnee oder auch Wasserflächen die Strahlung zusätzlich verstärken – Schnee reflektiert z. B. 80 bis 94 Prozent der UVB-Strahlung –, sollten zusätzlich zu UV-blockierenden Kontaktlinsen Gletscherbrillen getragen werden, welche die Bereiche der Augen schützen, die nicht durch die Kontaktlinsen abgedeckt werden. Allgemein würde ich jedoch sagen, dass UV-Schutz für die Augen grundsätzlich wichtig ist, ob in grossen Höhen oder im Tiefland. Unsere Augen sind im Freien ständig der UV-Strahlung ausgesetzt. Kontaktlinsen mit UV-Schutz können einen Grossteil der Schädigungen durch periphere Sonneneinstrahlung verhindern, was herkömmliche Sonnenbrillen nicht leisten können.»

Welches Austauschsystem empfehlen Sie in grossen Höhen?

MB: «Beim Trekking oder Hiking empfehle ich ganz klar Ein-Tages-Kontaktlinsen aufgrund der Hygiene und des Tragekomforts. Diese sind hervorragend

geeignet, wenn man eine Unterkunftsmöglichkeit hat, um täglich ein frisches Paar aufzusetzen. Da das Wasser in solchen Höhenlagen auf keinen Fall geeignet ist, um sich die Hände zu waschen, sollte jedoch unbedingt Handdesinfektionsmittel zur Ausrüstung gehören. Auf diese Weise ist eine entsprechende Hygiene gewährleistet. Bei Touren 6000 oder 7000 Meter über dem Meeresspiegel kommt jedoch nur noch das Dauertragen in Frage. Hier verwenden wir Austauschkontaktlinsen mit 14-täglichem Austauschrhythmus in Kombination mit Nachbenetzungstropfen. In diesen Höhen ist dies die einfachste und auch sicherste Art Kontaktlinsen zu tragen. Denn wenn man morgens um drei aufsteht, hat man sicherlich andere Sorgen als ein sachgemässes Aufsetzen der Kontaktlinsen. Toll ist natürlich, wenn man zwischen diesen Austauschsystemen wählen kann, ohne Abstriche beim UV-Schutz machen zu müssen.»



Michael Bärtschi, M.Sc.
Optometrist FAAO:
Master of Medical Education,
Universität Bern.

«Kontaktlinsenspezialisten sollten ihre Kunden aktiv für das Thema UV-Schutz sensibilisieren. Insbesondere Fehlsichtige, die aufgrund ihres Berufs oder ihrer Freizeitbeschäftigungen in besonderem Masse der Sonne ausgesetzt sind, müssen auf die Notwendigkeit zusätzlichen Schutzes durch UV-blockierende Kontaktlinsen aufmerksam gemacht werden.»



Diese Serie wird unterstützt von Johnson & Johnson Vision Care.

anzeige



TONISCHERRERINNENARCHITEKTUR
Jurassstrasse 58
Postfach 342
5430 Wettingen 1

[concept·s]

Ladenbau & Objektdesign
schemr.concept-s@speed.ch
056 426 36 26