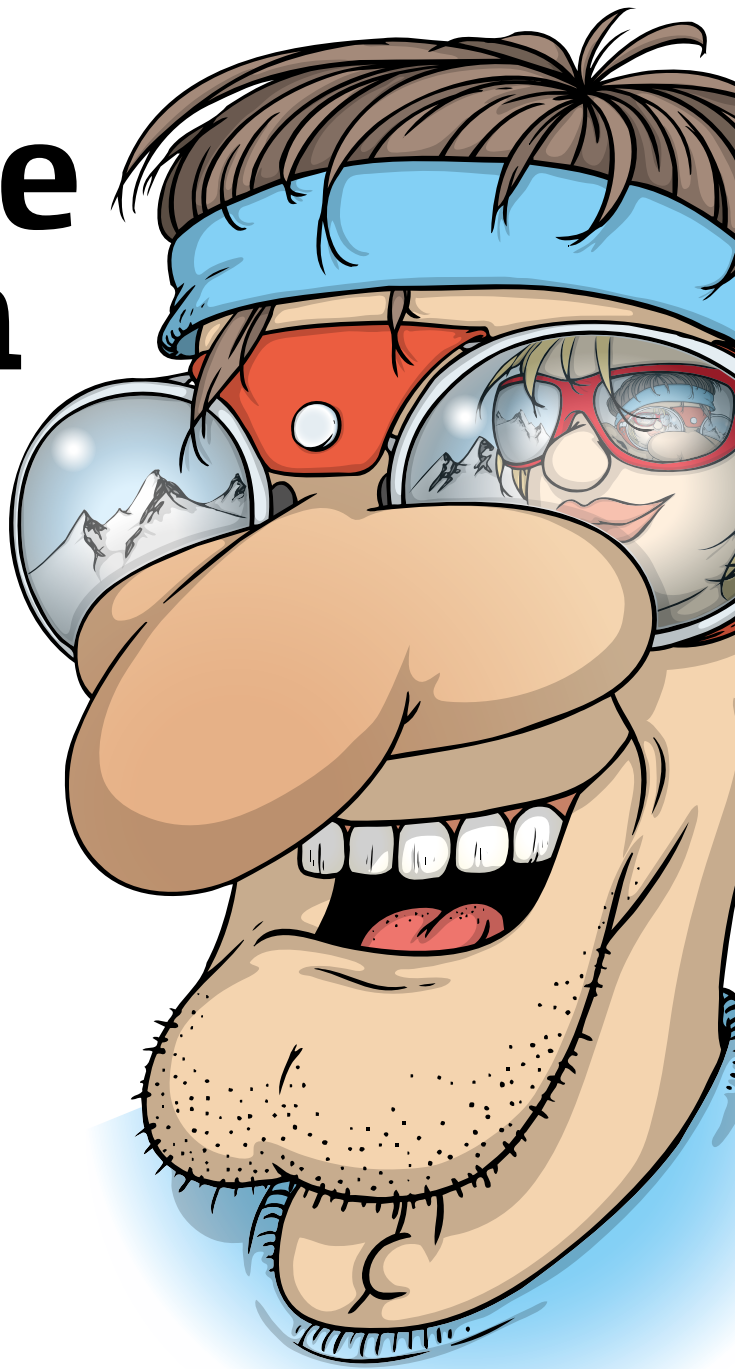


Der Sonne entgegen

Für manchen Star der letzte Rest Privatsphäre – für Bergsportler ein essenzieller Ausrüstungsgegenstand: die Sonnenbrille. Sie schützt die Augen vor Wind und Wetter, vor Staub und Schmutz, besonders aber vor ultravioletem Licht. Denn das intensiviert sich mit zunehmender Höhe und bedroht die Augen mit Sehschärfenminderung, grauem Star, Makuladegeneration und Tumoren.

Text: Martin Prechtl

Illustration: Georg Sojer



Wie ist eine Bergsportbrille aufgebaut?

Gläser: Kunststoffgläser aus Polycarbonat oder dem bruchsicheren NXT sind leicht und von hoher optischer Qualität. Entscheidend ist ihr UV-Schutz (s.u.) und die bedarfsabhängige Tönung gegen helles Licht. Optional erhältliche polarisierende Gläser blockieren von Schnee, Fels oder Wasser reflektiertes Licht, so dass Kontraste besser wahrgenommen werden können. Eine rückseitige Entspiegelung kann störende Reflexionen verhindern.

Fotochromatische oder fototrope Gläser verändern ihre Lichtdurchlässigkeit mit der Strahlungsintensität: Je stärker die UV-Strahlung, desto dunkler die Gläser. Bei abnehmender Strahlung hellen sich die Gläser wieder auf. Bei Kälte läuft die Verdunklung schneller ab; die (langsamere) Aufhellung kann durch Wärme beschleunigt werden. Moderne fotochromatische Brillen decken bis zu drei der fünf Schutzklassen ab (1 - 3 oder 2 - 4).

Gestell: Am vorderen Teil des Gestells sind die Gläser befestigt. Einige Modelle haben anpassbare Nasenplättchen aus weichem Kunststoff, die ein Rutschen der Brille verhindern sollen. Die gebogenen Bügel sind oft an den Enden gummiert. Darüber hinaus lässt sich dort auch ein Brillenband montieren. Gletscherbrillen haben oft Blenden im vorderen Bereich, damit seitlich kein Streulicht einfällt.

Wie pflege ich meine Bergsportbrille?

- › Ausschließlich mit **Mikrofasertüchern** putzen! Die gibt es beim Optiker. Küchenkrepp, Taschentücher oder Jackenärmel sind tabu!
- › Die **Innenseite der Brillengläser** lieber nur tupfen und nicht wischen – besonders wenn sie eine beschlaghemmende Beschichtung haben.
- › Bei **starker Verschmutzung** lauwarmes Wasser und eine milde Seife verwenden.
- › Am besten in einem **stabilen Brillenetui** lagern und starke Temperaturwechsel meiden.



Welchen Schutz bieten Bergsportbrillen?

Filterklasse	Lichtdurchlässigkeit	Einsatzbereich
0	80 % - 100 %	Für schlechtes Wetter und geringe Höhe
1	43 % - 80 %	Für wechselhafte Bedingungen und geringe Höhe
2	18 % - 43 %	Für Sonnentage und mittlere Lagen, bis ca. 2000 m Höhe
3	8 % - 18 %	Für intensive Strahlung, z. B. bei Schnee, bis ca. 3000 m Höhe
4	3 % - 8 %	Für besonders intensive Strahlung, z. B. auf Gletschern und über 3000 m Höhe. Achtung: Nicht für den Straßenverkehr!

Diese Einteilung kann sich auf das sichtbare Licht beziehen („Abdunkelung“), aber auch auf das unsichtbare, aber besonders schädliche UV-Licht (UV-Schutz) – auf die wichtige UV-Schutzfunktion weisen Bezeichnungen wie „UV 400“ hin.

Worauf ist beim Kauf zu achten?

- › **Brille passend zum Einsatzbereich** wählen – in puncto Gewicht, Belüftung, Robustheit und Lichtschutz. Bei Gletscherbrillen steht der (Streu-)Lichtschutz im Vordergrund, für Mountainbiker auch die Belüftung.
- › Die Brille sollte **fest und rutsicher** auf Ohren und Nase aufliegen. Kontakt zu Wimpern und Wangen stört und kann bei Anstrengung schnell zum Beschlagen führen.
- › **Damit seitlich kein Licht einfällt**, müssen die Gläser mindestens bis zu den Augenbrauen reichen.
- › **Ab 150 Euro** darf man eine robuste, kratzresistente Brille erwarten – mit breitem Einsatzspektrum dank fotochromatischer Gläser. Hinzu kommen Etui und Brillentuch. Wechselgläser sind leider nicht selbstverständlich.
- › **Kletter- oder Fahrradhelm** zum Brillenkauf mitnehmen!

Nicht nur die Augen brauchen Schutz

Auch die Haut leidet unter starker UV-Strahlung; doch auf anstrengenden Hochtouren vergisst man wegen der Umgebungskälte schnell, wie intensiv die Strahlung ist. Auch beim Wandern, Klettern oder Mountainbiken ist ausreichender UV-Schutz wichtig gegen Sonnenbrand, Hautalterung und Hautkrebs.

- › Zu **starker Sonneneinstrahlung** lässt sich oft durch geschickte Tourenplanung vermeiden.
- › **Haut** durch Kleidung **abdecken**: Besonders dunklere Kleidung hält die UV-Strahlung ab!
- › **Gesicht schützen** mit Schildkappe oder breitkrepigem Sonnenhut!
- › **Wasserfeste Sonnencreme** rechtzeitig auftragen, ca. eine halbe Stunde vor Tourstart: Mindestens Lichtschutzfaktor 30, auf Gletschern Lichtschutzfaktor 50 (Breitbandschutz inkl. UVB- und UVA-Filter).
- › **Gut dosierbare Creme** in kompakter Tube nimmt man eher mit.
- › **Nachschmierer** ist dann sinnvoll, wenn die Creme durch Schweiß oder Nasenputzen abgewischt wurde.



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und lebt mit seiner Familie im Inntal.