



# Nicht ohne meine Sonnenbrille!

Man sieht sie am Strand, in Cafés, auf der Skipiste und manchmal auch auf dem roten Teppich – die Sonnenbrille. Für einige Menschen gehören die Modelle zum Outfit einfach dazu. Dabei sind die Brillen viel mehr als nur ein modisches Accessoire. Gerade im Sommer schützen sie unsere Augen vor den gesundheitsgefährdenden UV-Strahlen.

Wenn die Tage länger werden und die Sonne am strahlend blauen Himmel steht, schlagen sie höher – die Herzen der »Sonnenanbeter«. Dann beginnt auch die Hochsaison der Sonnenbrillen. Man sieht große, kleine, schmale, breite, verspiegelte oder getönte. Es gibt sie in

den unterschiedlichsten Formen. Passend für jeden Anlass und zu jedem Outfit. Längst zählen die Brillen zu den beliebtesten Accessoires des Sommers. So auch in diesem Jahr. »Angesagt sind Brillen im Stil der 1960er- und 1970er-Jahre, zumeist im XXL-Format. Auch der Retrolook im Blues-

Brothers-Style ist wieder stark im Kommen«, berichtet Gabriele Gerling vom Zentralverband der Augenoptiker.

Doch bei der Wahl der richtigen Sonnenbrille sollte nicht nur die attraktive Optik den Ausschlag geben. Mindestens genauso wichtig ist ihre Schutzfunktion. Die gewährleistet lei-

der nicht jedes Exemplar – hier gibt es gehörige Unterschiede. »Eine Brille hat prinzipiell zwei Aufgaben zu erfüllen. Zum einen dient sie als Blendschutz. Im Straßenverkehr ist der besonders wichtig. Denn mit zugekniffenen Augen sieht man andere Verkehrsteilnehmer oder Straßenschilder entweder zu spät oder gar nicht«, sagt der Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik Dr. Wolfgang Wesemann.

### Gefährliche UV-Strahlen

Vielleicht noch wichtiger ist die zweite Funktion. Speziell für »Sonnenbader«, Wassersportler, Skifahrer, Bergwanderer. »Die sind besonders gefährdet. Schnee, Sand oder Wasser reflektieren das Licht. Dann scheint die Sonne von oben und von unten«, warnt Wesemann vor der zusätzlichen Dosis schädlicher UV-Strahlung. Der bekannte Slogan »Die Haut vergisst nicht!« gilt im übertragenen Sinn auch für die Augen. »Immer dann, wenn man sich in die Sonne zum Bräunen legt oder sich über einen längeren Zeitraum in ihrem Licht aufhält, ist es wichtig, seine Augen zu schützen«, rät Wesemann.

Das gesundheitliche Risiko ist nicht zu unterschätzen. »Bei sehr starkem Licht sind wir trotz eingebauter Schutzmechanismen der Augen oft geblendet. Das wird jedoch oft ignoriert. Speziell von Kindern«, sagt Prof. Frank Holz, Direktor der Augenklinik des Universitätsklinikums Bonn. Ein Übermaß an Sonnenlicht führt bei



Der Schnee reflektiert die gefährlichen UV-Strahlen.

einigen Menschen zu einer Entzündung der Horn- und Bindehaut. Bei einigen äußert sich das in der sogenannten Schneeblindheit. Dann kommt es plötzlich zu Schmerzen, Rötungen und vermehrtem Tränenfluss. »Zum Glück entstehen dadurch in der Regel keine irreversiblen Schäden. Nach ein paar Stunden ist das Sehvermögen wieder hergestellt«, so der Mediziner.

### Blindheit im Alter

Weitaus tückischer sind dagegen die gesundheitlichen Spätfolgen. Holz: »Die Schäden an Linse und Netzhaut, die das Sehvermögen beeinträchtigen, sind schmerzlos und äußern sich oft erst viele Jahre später.« Sie können zu grauem Star oder Makuladegeneration führen. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhaut, der häufigsten Ursache für Blindheit im Alter.

Hervorgerufen werden die Schäden vom kurzwelligen UV-Licht. Diese energiereichen Strahlen beschädigen zuerst die Zellen auf der Hornhaut-

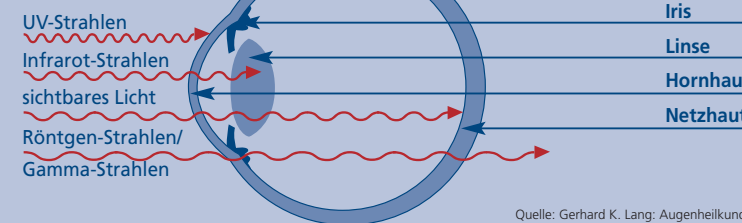
oberfläche. Das führt zu einer unangenehmen Reizung der betroffenen Nervenenden. Das Resultat: starke Schmerzen und eine vorübergehende Beeinträchtigung der Sehkraft. Das Kurzwellenlicht dringt aber auch in das Innere des Auges ein und verursacht irreparable Schäden an Linse und Netzhaut, die die Sehkraft dauerhaft schwächen.

### Effektiver Schutz

So weit muss es gar nicht kommen. Sonnenbrillen mit qualitativ hochwertigen Gläsern bieten einen effektiven Schutz. Sie filtern die gefährlichen UV-Strahlen vollständig heraus. Dabei kommt es übrigens nicht unbedingt auf die Stärke der Tönung an. Zu dunkle Gläser können das Risiko von Schädigungen unter Umständen sogar erhöhen. Das liegt an einer Eigenschaft der menschlichen Pupille: Sie vergrößert sich spontan bei Dunkelheit. »Fehlt nun der richtige Filter im Blaulicht- und UV-Wellenlängenbereich, gelangt sogar mehr schädliches Licht auf Linse und Netzhaut«, warnt Holz.

Daher ist es besonders wichtig, beim Kauf auf Qualitätsmerkmale zu achten. Entscheidend ist das CE-Gütesiegel oder der Hinweis »UV-400«. Diese Bezeichnung gibt die Wellenlänge an, unterhalb der das gesundheitsgefährdende UV-Licht vom Glas abgeblockt wird. Ein solcher Wert ist beim Gebrauch im Alltag vollkommen ausreichend, am Meer oder im Gebirge aber nicht unbedingt. »Ein gutes Modell absorbiert die UV-Strahlen zu 100 Prozent, hat eine hervorragende Abbildungsqualität, die richtige Tönung, eine physiologisch angenehme Farbe und verfügt über einen hohen Tragekomfort«, empfiehlt Wesemann. Von den Billigmodellen aus Tankstellen oder Discountern würde der Experte in jedem Fall die Finger lassen. [sdi]

Die Eindringtiefe der Lichtstrahlen in das Auge steht im direkten Zusammenhang mit der Wellenlänge.



Quelle: Gerhard K. Lang: Augenheilkunde, 3. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2004.

### Internet

[www.sehen.de](http://www.sehen.de)  
Viele Informationen über Augenprobleme und effektiven Sonnenschutz.

