

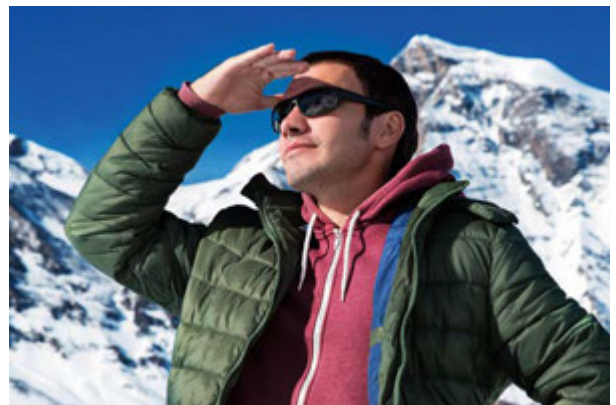
Sonne ohne Reue

Der Sommer nähert sich mit großen Schritten. Wir verbringen unsere Freizeit zunehmend draußen. UV-Schutz für die Augen wird zum wichtigen Thema - im Grünen, am See, am Strand oder beim Flanieren durch die Stadt. Eine hochwertige Sonnenbrille sollte ab jetzt immer mit dabei sein.

Schon nach Sekunden kann ein ungeschützter Blick in die Sonne die Netzhaut schädigen und bleibende Sehverluste hervorrufen. Diese Tatsache ist schon seit 1912 bekannt, als 3.000 Personen Augenveränderungen feststellten und jeder Zehnte von ihnen eine bleibende Sehverschlechterung davontrug. Die Ursache? Das ungeschützte Beobachten einer Sonnenfinsternis. Sonnenschutz betrifft also nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Sie können unter der energiereichen UV-Strahlung und Teilen des sichtbaren Lichtes leiden. Den besten und einfachsten Schutz bieten Sonnenbrillen, die durch Sonneneinstrahlung verursachten akuten und chronischen Schäden am Auge vorbeugen.

Blinzel, blinzel

Unter normalen Bedingungen reicht der natürliche Schutzreflex des Auges aus. Unser Körper reagiert mit vermehrtem Blinzeln und Zusammenkneifen der Lider bei vermehrter Sonneneinstrahlung. Die Pupille verengt sich, um möglichst wenig Licht an das innere Auge zu lassen. Im mitteleuropäischen Raum benötigt man meist nicht unbedingt eine Sonnenbrille und kann längere Zeit im Freien verbringen.



Anders ist die Situation jedoch beim Wandern im Gebirge, am Wasser oder auch in südlichen, sonnenreichen Gegenden und natürlich auch im Winter beim Skifahren. Schnee reflektiert bis zu 95 % des Lichtes, während es im Bereich von Grünflächen nur 6 % sind. Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die Strahlung um bis zu 20 % zu, da die Luft immer dünner wird und die schützenden Schichten abnehmen.

Verheerende UV-Lichtschäden

Wenn UV-Strahlen zu stark oder zu lange auf das äußere Auge treffen, kann die Hornhaut, ähnlich wie die Haut am Körper, einen Sonnenbrand erleiden. Die sogenannte Photokeratitis wird auch Verblitzung oder Schneeblindheit genannt und ihr liegt eine Beschädigung der äußeren Hornhautschicht zugrunde. Sie äußert sich sechs bis acht Stunden nach der Sonnenexposition (anderes Wort) mit starken Schmerzen, Blendempfindlichkeit und Fremdkörpergefühl - gepaart mit geröteten, brennenden und tränenden Augen. Eine Salbentherapie und Ruhe führen meist schon nach ein bis zwei Tagen zur vollständigen Genesung.

UV-Lichtschäden können verheerend sein: Akute Binde- und Hornhautentzündungen bis hin zu schwerwiegenden chronischen Erkrankungen, wie Grauer Star, können auftreten. Unter starkem

Sonneneinfluss verändern sich die Eiweiße in der Linse und führen zu einem frühzeitigen „Grauen Star“. Die Sehschärfe lässt nach und ein Grauschleier legt sich über das Blickfeld. Ein ambulanter Eingriff kann in den meisten Fällen die Sehschärfe wiederherstellen. In den USA leiden 50 % der 75-Jährigen an „Grauem Star“ bzw. einer Linsentrübung.

Perfekte Sonnenbrille

Für die meisten Menschen sind beim Kauf einer Sonnenbrille die Ästhetik und modischen Trends ausschlaggebend. Die Wahl der richtigen Sonnenbrille ist aber nicht nur eine Stilfrage, sie muss auch richtig sitzen, zu unserem Alltag passen und vor allem die beste Qualität der Gläser mit optimalem UV-Schutz vorweisen! Im Idealfall erfüllt die Sonnenbrille zwei wichtige gesundheitliche Funktionen: Sie schützt das Auge vor Lichtschäden, indem sie die gefährlichen UV-Strahlen absorbiert und verhindert, dass wir vom hellen Sonnenlicht geblendet werden. Aber Vorsicht: Nicht alle Modelle bieten Schutz! Minderwertige Sonnenbrillen schaden mehr als sie nützen. Die Tönung unterbindet den natürlichen Schutzmechanismus unserer Augen und die Pupillen öffnen sich hinter den dunklen Sonnengläsern. Hält das Brillenglas die UV-Strahlung nicht ab, können die Strahlen direkt ins Auge eindringen – noch stärker als ohne Brille! Ein häufiger Fehler ist, dass automatisch von der Farbe der Gläser auf die Intensität des UV-Schutzes geschlossen wird. Getönte Gläser reduzieren aber lediglich die Blendung und das für das Auge sichtbare Licht.

UV-Schutz von Sonnenbrillen testen

Bei Hartlauer kann man den UV-Schutz seiner Sonnenbrille kostenlos prüfen. Der Optikprofi hat nur Sonnenbrillen mit ausreichendem Schutz vor UV-Strahlung im Sortiment. Was man auch nicht vergessen sollte, ist, dass auch wenn die Glasqualität der Sonnenbrille gut ist und optimalen Schutz bietet, die gefährliche UV-Strahlung die Augen immer noch über die ungeschützten Seitenbereiche des Gesichtes erreicht. Große Gläser und breite Bügel bieten besonders guten Schutz, da sie die Augenpartie großflächig abdecken. Ein letzter Tipp: Bei starker Strahlung sollte zusätzlich eine Kopfbedeckung benutzt werden.