

Steigende UV-Strahlung durch Klimawandel Die „richtige“ Sonnenbrille zum Schutz der Augen

Steigende Temperaturen, stärkere Sonneneinstrahlung und höhere UV-Strahlung sind laut Experten Begleiterscheinungen des Klimawandels. Dazu kommt, dass aufgrund des wärmeren Wetters die Dauer des Aufenthalts im Freien zunimmt. Umso wichtiger ist ein optimaler Schutz für die Augen. Die Bundesinnung der Augenoptiker gibt anlässlich des „Tags der Sonnenbrille“ am 27. Juni Tipps zur richtigen Wahl der Sonnenbrille.

Entscheidet man sich zum Kauf einer Sonnenbrille, ist die Auswahl groß. Welche Kriterien sind zu beachten, um gutes Sehen und bestmöglichen Schutz der Augen zu gewährleisten? Hier gibt es mehrere wichtige Aspekte, wie der Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optomtristen, Markus Gschweidl, erklärt: „Neben dem 100%igen UV-Schutz und dem Blendschutz spielt auch die optische Qualität eine wichtige Rolle. Bei preiswerten Brillen, die nicht geschliffen, sondern gepresst sind, kann es oft zu Verzerrungen kommen. Zusätzlich sollte man auch unbedingt mit dem Fachoptiker abklären, ob die Sonnengläser ohne oder mit optischer Korrektur benötigt werden.“

Schutz vor schädlicher UV-Strahlung

Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte man unbedingt auf die CE-Kennzeichnung achten, die 100 Prozent UV-Schutz bietet. Ein weiterer Punkt, den es zu beachten gilt, ist die unterschätzte Gefahr der Streustrahlung. Bis zu 40 Prozent der UV-Belastung entsteht, wenn wir uns nicht in direktem Sonnenlicht aufhalten, also auch im Schatten. Sie trifft uns immer dann besonders, wenn wir keine Sonnenbrille tragen, also zum Beispiel beim Bummel in einer schattigen Einkaufsstraße oder bei Gartenarbeit bei bedecktem Himmel. Es ist also anzuraten, auch bei Bewölkung die Sonnenbrille zu verwenden.

Schutz vor starker Blendung

Wichtig ist aber auch, dass die Augen nicht geblendet werden, denn dies kann einerseits schmerzhaft, andererseits auch schädlich sein. „Das Auge ist durch die Lichtintensität überfordert und kann sich nicht anpassen, wodurch das Sehen für eine gewisse Zeit eingeschränkt ist. Da damit ein hohes Risiko einhergeht, müssen besonders beim Autofahren die Augen vor Blendung geschützt werden“, erklärt Bundesinnungsmeister Gschweidl. Daher gibt es unterschiedlich starke Tönungskategorien bei Sonnenbrillen, die die Augen entlasten. Beim Sommerurlaub in südlichen Gefilden und am Wasser ist die Kategorie 3 mit 82 bis 92 Prozent Lichtabsorption zu empfehlen. Befindet man sich jedoch im Hochgebirge oder am Gletscher, sollte die höchste Kategorie 4 mit 92 bis 97 Prozent Lichtabsorption zum Einsatz kommen.



Gesundheitsberufe

Darüber hinaus bieten sich phototrope Sonnenbrillen bei wechselnden Lichtverhältnissen an. Markus Gschweidl rät zu selbsttönenden Sonnenbrillen mit einem Spektrum zwischen 40 und 80 Prozent Lichtabsorption. Auch ein Polarisationsfilter hilft gegen Blendung. Dieser eignet sich etwa für Wassersport, um Reflexionen an nassen Oberflächen zu reduzieren, oder bei allgemeiner Lichtempfindlichkeit.

Schutz für unsere Kleinsten

Die Augen von Kindern sind noch viel lichtempfindlicher als die von Erwachsenen. Kinder haben größere Pupillen und klarere Augenlinsen, daher gelangt mehr UV-Strahlung ins Augeninnere als bei Erwachsenen. Daher sollten die Augen ab dem Kleinkindalter mit einer gut sitzenden, abdeckenden bzw. gewölbten Sonnenbrille geschützt werden. Zusätzlichen Schutz gegen seitliches oder von oben einfallendes Sonnenlicht bietet eine Schirmkappe oder ein breitrempiger Sonnenhut.

Grundsätzlich ist es empfehlenswert, sich auch beim Kauf der Sonnenbrille beim Fachoptiker gut beraten zu lassen. „Am besten Sie kommen noch rechtzeitig vor dem Urlaubsantritt zu Ihrem Augenoptiker, um die optimale Sonnenbrille auszuwählen. Somit steht einem – auch für Ihre Augen – erholsamen und entspannten Urlaub nichts mehr im Wege“, rät Markus Gschweidl.

Foto, Abdruck honorarfrei:

Illustration: Sonnenbrillen schützen vor schädlicher UV-Strahlung © generiert mit Adobe Illustrator KI, Bearbeitung Himmelhoch

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Sonja Sagan

Himmelhoch PR

0650/8569881

sonja.sagan@himmelhoch.at