

Die richtige Sonnenbrille für jede Destination Blendfreie Aussichten im Urlaub

Geht es um den passenden Schutz der Augen vor Sonnenlicht, zählt nicht nur der geprüfte UV-Schutz, um unser wichtigstes Sinnesorgan zu schützen. Auch auf den passenden Blendschutz gilt es zu achten, raten die Österreichischen Augenoptiker / Optometristen. Je nach geplantem Urlaubsziel gibt es dabei unterschiedliche Kategorien.

Es gehört heute zum Mindeststandard einer geprüften Sonnenbrille, dass sie vor UV-Strahlung zu 100 Prozent schützt. Das erkennt man am CE-Kennzeichen. Wichtig ist aber auch, dass die Augen nicht geblendet werden, weil das nicht nur schmerzhaft, sondern schädlich sein kann. „Blendung bedeutet, dass die Lichtintensität die Anpassungsmöglichkeiten des Auges überfordert und dadurch das Sehen für eine gewisse Zeit eingeschränkt ist, da die Rezeptoren zu stark beansprucht sind. Der Körper signalisiert mit Schmerzen, dass er ‚das nicht will‘, erklärt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. Deshalb gibt es unterschiedlich starke Tönungen bei Sonnenbrillen, die die Augen entlasten.

5 verschiedene Blendschutz-Kategorien

- **Kategorie 0:** 0 bis 20 Prozent Lichtabsorption, sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz bei bewölktem Himmel und abends
- **Kategorie 1:** 20 bis 57 Prozent Lichtabsorption, heller bis mittlerer Filter, für bedeckte Tage und wechselndes Wetter
- **Kategorie 2:** 57 bis 82 Prozent Lichtabsorption, dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade
- **Kategorie 3:** 82 bis 92 Prozent Lichtabsorption, sehr dunkler Filter, angenehm in südlichen Gefilden, bei hellen Wasserflächen, am Strand und am Berg
- **Kategorie 4:** 92 bis 97 Prozent Lichtabsorption, extrem dunkler Filter, zu dunkel für den Straßenverkehr, doch geeignet für Hochgebirge und Gletscher oder bei Schnee

Markus Gschweidl rät zur phototropen Sonnenbrille bei wechselnden Lichtverhältnissen: „Auch selbsttönende Gläser gibt es in unterschiedlichen Verdunklungsstufen. Die normalen phototropen Alltagsbrillen sind bei Sonnenschein nicht immer ideal, da sie z.B. im Schatten eines Schirmes zu hell werden. Wir empfehlen daher selbsttönende Sonnenbrillen mit einem Spektrum zwischen 40 und 80% Lichtabsorption.“ Zusätzlich kann man auch auf einen Polarisationsfilter setzen. Dieser eignet sich etwa für Wassersport, um Reflexionen nasser Oberflächen auszugleichen, oder bei allgemeiner Lichtempfindlichkeit.

Gefahr durch Schnäppchen

Generell gilt, Hände weg von Gelegenheitsschnäppchen bei Sonnenbrillen: Das können stark getönte Gläser mit geringem UV-Filter sein. Bei der dunklen Tönung weitet sich die Pupille eines Auges, um genügend zu sehen. Aber ein zu geringer UV-Schutz im Brillenglas lässt schädliche Strahlen direkt bis zur Netzhaut durchdringen, die dadurch verletzt werden kann. Optiker können messen, wie viel Prozent des UV-Lichts vom Brillenglas gefiltert werden. Neben UV-Filter und Tönung spielt auch die optische Qualität der Sonnenbrillen-Gläser eine Rolle. Bei Billigbrillen, die nicht geschliffen, sondern gepresst sind, kommt es oft zu Verzerrungen. Diese belasten unsere Augen unnötig und können zu Kopfschmerzen führen. „Sollten Sie trotz guter Sonnenbrille Kopfweg bekommen, überprüfen Sie Ihre Sehkraft beim Optiker. Die meisten Sonnenbrillen lassen sich auch optisch korrigieren“, so der Experte.

Von klein auf geschützt

Für Kinder ist eine Sonnenbrille unbedingt nötig, denn die Auswirkungen von unzureichendem Sonnenschutz am Auge zeigen sich im Alter. Kinder haben noch größere Pupillen und hellere Augenlinsen – beides lässt mehr UV-Strahlung ins Auge als bei Erwachsenen. Eine gute Sonnenbrille muss sie auch vor seitlicher Lichteinstrahlung ausreichend schützen – das schaffen leicht gebogene Modelle, die mindestens bis zu den Augenbrauen reichen. Der Sitz der Brille soll stabil und angenehm sein. Beides gilt auch für Sonnenbrillen von Erwachsenen.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Katharina Windhör (vormals Hofer)
Himmelhoch PR
0650/4458213
katharina.windhoer@himmelhoch.at