

### Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)  
Werderscher Markt 15  
10117 Berlin  
Telefon: 0 30 41 40 21-22  
Telefax: 0 30 41 40 21-23  
E-Mail: [kgs@sehen.de](mailto:kgs@sehen.de)  
Internet: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

### Realisierung

Kitz Kommunikation GmbH  
Kennedyallee 4  
53175 Bonn  
[www.kitz-kommunikation.de](http://www.kitz-kommunikation.de)

Das KGS leistet seit mehr als 75 Jahren  
Aufklärungsarbeit rund ums Gute Sehen.

100%  
SCHUTZ

Auch in Ihrer  
Stärke.

**SONNEN  
BRILLEN**

Wissen, worauf  
es ankommt

Kuratorium Gutes Sehen



## Sonnenbrille für Brillenträger

Brillenträger können sich eine Sonnenbrille mit Korrektionsgläsern in ihrer Stärke anfertigen lassen. Sorgen um die gute Optik sind dabei unbegründet: Die Korrektionswirkung sieht man der Brille kaum an. Auch stark gebogene Sonnenbrillengläser können dank modernster Produktionsverfahren mit passender Korrektur gefertigt werden.

Ein gutes Sonnenbrillenglas – ohne Korrektur – ist mit einem einfachen Test zu erkennen: Halten Sie die Brille etwa 30 bis 50 Zentimeter vor eine gerade Linie oder Kante. Das Glas darf diese Gerade nicht „knicken“ oder biegen. Wenn doch: Finger weg! Das gilt auch, wenn das Glas Schlieren oder Einschlüsse hat. Derart minderwertige Gläser wollen Sie Ihren Augen nicht zumuten. Ob Sie dagegen Gläser aus Kunststoff oder Mineralglas wählen, bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Glas ist etwas unempfindlicher, Kunststoff ist leichter.

Fragen Sie Ihren Augenoptiker nach seiner Empfehlung.



## UV-Schutz und CE-Zeichen

Wichtigste Aufgabe einer Sonnenbrille ist der UV-Schutz. UV-Strahlen können die Augen reizen, schlimmstenfalls sogar die Hornhaut dauerhaft schädigen. In der Regel haben Sonnenbrillen einen ausreichenden UV-Schutz. Dies dokumentieren die Hersteller auch durch die Zeichen „UV 400“ und „100 % UV-Schutz“ oder die Norm „EN 1836:2005“. Leider werden diese Zeichen, ebenso wie das CE-Logo, nicht von einer zentralen Stelle vergeben. Fälscher können sie leicht nachahmen.



**Wer auf Nummer sicher gehen will, lässt seine Brille beim Augenoptiker auf ihren UV-Schutz prüfen – oder kauft gleich dort: Markenbrillen aus dem Fachgeschäft erfüllen ALLE Anforderungen.**



## Augenschutz und Modeaccessoire

Ob Sportler, Musiker oder Mafiosi – eine Sonnenbrille lässt ihren Träger geheimnisvoll wirken und gehört zu einem coolen Image dazu. Dabei bietet sie nicht nur Schutz vor neugierigen Blicken. In erster Linie besteht ihre Aufgabe darin, die Augen vor Blendung und der schädlichen UV-Strahlung der Sonne zu schützen. Darüber hinaus hält sie Wind und Insekten vom Auge fern und vermindert störende Reflexionen. Bestimmte Glasfarben können sogar Kontraste intensivieren. Die Auswahl an Farben und Formen ist riesig, die Entscheidung für ein Modell immer auch Geschmackssache. Bei den „inneren Werten“ gibt es jedoch einiges zu beachten.

## Farben und Tönungen

Blendende Aussichten unerwünscht: Zu viel Licht überfordert das Auge. Zwar zieht sich die Pupille bei hoher Lichtintensität zusammen und reduziert so die einfallende Lichtmenge. Aber manchmal genügt das nicht. Ein klarer Fall für die getönten Scheiben einer Sonnenbrille. Diese filtern Teile des Lichts unterschiedlich stark. Der Fachmann spricht von Blendschutzkategorien beziehungsweise Schutzstufen. Dabei gibt es fünf Abstufungen (siehe unten). Bei guten Sonnenbrillen ist die Schutzstufe auf der Innenseite des Brillenbügels angegeben.

In Sachen Glasfarbe herrscht freie Wahl: Von modischem Rosé über Himmelblau und Grün bis Klassisch-Schwarz sind alle Varianten im Angebot. Vorsicht im Straßenverkehr: Gelbe, rote und blaue Gläser verfälschen die Farben der Umgebung. Zwar kann das Gehirn diesen „Farbstich“ neutralisieren – das dauert aber ein wenig. Gelbliche und orangefarbene Gläser wirken zudem kontraststeigernd. Aber nicht jeder fühlt sich damit wohl. Hier heißt es: am besten ausprobieren!

Schutzstufen	Ihrer Sonnenbrille
Schutzstufe 0:	0 - 20 % Lichtabsorption, sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz oder für abends
Schutzstufe 1:	20 - 57 % Lichtabsorption, heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und die Stadt
Schutzstufe 2:	57 - 82 % Lichtabsorption, dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade
Schutzstufe 3:	82 - 92 % Lichtabsorption, sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, Wassersport, den Strand und die Berge
Schutzstufe 4:	92 - 97 % Lichtabsorption, extrem dunkler Filter, zu dunkel für den Straßenverkehr, geeignet für Hochgebirge und Gletscher

## Die richtige Sonnenbrille für ...

### ... Sportler

Wählen Sie die Tönung Ihrer Sonnenbrille anhand der ausgeübten Sportart. Alpinisten und Skifahrer greifen meist zu dunklen Gläsern, Golfer oder Radfahrer nutzen gern die Kontrastverstärker Gelb und Orange. Fragen Sie Ihren Augenoptiker, was er empfiehlt. Ein Tipp für Wassersportler: Polarisierende Gläser eliminieren Reflexionen, wie sie beispielsweise auf Wasseroberflächen vorkommen. Auch die Fassung muss den Anforderungen Ihres Lieblingssports gewachsen sein: Sie sollte guten Halt haben, darf dabei aber nicht drücken und sollte eine ausreichende Belüftung ermöglichen. Fragen Sie Ihren Augenoptiker nach geeigneten Modellen.

### ... Kinder

Kinderaugen sind empfindlicher als die Augen Erwachsener. Guter UV-Schutz ist daher kein „Soll“, sondern ein „Muss“! Achten Sie darauf, dass die Brille gut auf den Kinderkopf passt und Gläser und Fassung aus bruchsicherem Material sind. Ihr Augenoptiker kann Ihnen eine Auswahl an passenden Modellen zeigen.

### ... Autofahrer

Für Autofahrer eignen sich Sonnenbrillen mit Verlaufstönung. Die Gläser bieten den gewünschten Blendschutz, lassen aber den ungetrübten Blick nach unten auf die Armaturen zu. Braun oder grau getönte Gläser sind empfehlenswert. Diese Tönungen verfälschen den Farbeindruck am wenigsten, Schilder und Ampeln bleiben so gut erkennbar. Rote und orangene Gläser sind weniger gut geeignet. Hier gilt: ausprobieren. Ein Hinweis noch, obwohl eigentlich eine Selbstverständlichkeit: Sobald die Dämmerung einsetzt, muss die Sonnenbrille runter.



Ob Sie sich für eine Sonnenbrillenfassung aus Metall oder Kunststoff entscheiden, bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Bei der Größe der Fassung spielen aber neben den persönlichen Vorlieben auch andere Faktoren eine Rolle. Soll die Sonnenbrille ihre Aufgabe – das Auge vor der Sonne zu schützen – erfüllen, darf sie nicht zu klein sein. Das Modell „John Lennon“ macht vielleicht eine gute Optik, kann aber keinen ausreichenden Schutz gewährleisten. Diese Mini-Brillen lassen zu viel Licht und UV-Strahlung ans Auge. Optimal ist es, wenn die Gläser um das Auge herumreichen, so dass auch seitlich kein Streulicht ins Auge fallen kann. Breite Bügel erfüllen dieselbe Funktion. Einfache Modelle lassen sich häufig nicht oder nur eingeschränkt an die eigene Kopfform anpassen. Unschöne Druckstellen auf der Nase machen dann auch jeden modischen Eindruck zunichte.