

Entspannt die Sonne genießen: Wie gute Brillen schützen

40 Millionen Menschen hierzulande tragen eine Korrektionsbrille, doch nur 18 Prozent von ihnen besitzen eine Sonnenbrille mit Korrektion.¹ Die anderen sehen mit ihrer Sonnenbrille unzureichend oder setzen sich ungeschützt der Sonnenstrahlung aus. Ein völlig unnötiges Risiko, schließlich können Sonnenbrillen unproblematisch mit Korrektionsgläsern ausgestattet werden.

UV-Schutz für alle Altersgruppen

Doch auch „Normalsichtige“ vernachlässigen den Sonnenschutz ihrer Augen: Jeder Vierte trägt aus Unwissenheit oder Bequemlichkeit nie eine Sonnenbrille. Das sind 14,5 Millionen Menschen.²

Dabei lassen die für uns unsichtbaren UV-Strahlen Augen und Augenpartie schneller altern. Zudem können sie können Hautkrebs und schmerzhaft Entzündungen der Hornhaut („Augen-Sonnenbrand“) verursachen. Unbemerkt können UV-Strahlen so bleibende Schäden im Auge nach sich ziehen: z.B. Veränderungen der Netzhaut, die scharfes Sehen in der Nähe unmöglich machen (altersbedingte Makuladegeneration) oder die Eintrübung der Augenlinse (Katarakt). Rund 17 Millionen Menschen erkranken pro Jahr am Grauen Star.³ Ca. jede 10. Erkrankung entsteht durch UV-Strahlen bzw. wird durch diese verstärkt.⁴

Heimtückisch ist, dass sich die Veränderungen erst viele Jahre später bemerkbar machen. Aus diesem Grund ist ein optimaler UV-Schutz der Augen für alle Altersgruppen notwendig.

Besonderer Schutz für Kinderaugen

Kinder benötigen besonderen Schutz, denn sie haben größere Pupillen und hellere Augenlinsen als Erwachsene. Dadurch gelangen mehr UV-Strahlen ins Augeninnere, wie Prof. Hans-Jürgen Grein von der Fachhochschule Lübeck, University of Applied Sciences, erklärt: „Im ersten Lebensjahr durchdringen 90 % der UVA- und über 50 %

¹ Allensbach-Studie zum Sehbewusstsein der Deutschen (ab 16 Jahren) 2014/15

² Allensbach-Studie zum Sehbewusstsein der Deutschen (ab 16 Jahren) 2014/15

³ www.gesundheit.de/krankheiten/augenkrankheiten/blindheit/blindheit-hier-und-in-der-welt

⁴ www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/betriebsarzt/Dokumente/ssk0907.pdf

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

PRESSEINFORMATION

der UVB-Strahlen die Augenlinse, zwischen 10 und 13 Jahren noch 60 % bzw. 25 %. Erst mit 18 bis 20 Jahren werden UV-Strahlen fast vollständig von der Linse aufgehalten.“⁵

Eltern wissen noch zu wenig über Sonnenschutz und die Gefahren von UV-Strahlen. Nicht selten sieht man Familien im Sommer am Strand, wo die Erwachsenen Sonnenbrillen tragen, die Kinder jedoch nicht. Wie eine aktuelle Kindergarten-Studie der Universität Erlangen⁶ zeigt, unterschätzen sie z.B. auch die Sonnenbestrahlung, die an bewölkten Sommertagen auf ihre Sprösslinge einwirkt.

Die größten Irrtümer über UV-Strahlen

UV-Gefahr gibt es nur im Sommer

Falsch! An 365 Tagen im Jahr sind unsere Augen der UV-Strahlung ausgesetzt. Die Belastung hat sich durch regelmäßige Urlaube im Süden und einen sonnenorientierten Lebensstil in den letzten Jahrzehnten in Deutschland nahezu verdoppelt. Besonders unterschätzt wird die Intensität der Sonne im Frühling. So ist die UV-Strahlung im April bereits so stark wie im August.

In den Bergen und im Winter sind UV-Strahlen nicht so gefährlich

Falsch! In den Bergen nimmt der sonnenbrandwirksame Anteil der UV-Strahlung je 1.000 Meter Höhe um 10 bis 20 % zu.⁷ Schnee und Gletscher reflektieren bis zu 95 % der sichtbaren Sonnenstrahlen.⁸ Grund ist die Feinstruktur des Schnees, die aus kleinen, übereinanderliegenden Eiskristallen besteht, die einfallende UV-Strahlung in alle Richtungen streuen. Feiner Neuschnee reflektiert mehr UV-Strahlung als alter Schnee.

Dunkel getönte Brillengläser schützen vor UV-Strahlen

Falsch! Die Tönung der Sonnenbrillengläser sagt nichts über den UV-Schutz aus. Auch klare Gläser können über einen integrierten UV-Filter verfügen. Das CE-Kennzeichen auf der Brille weist auf den notwendigen UV-Schutz hin. Die zusätzliche Information

⁵ www.thieme.de/viamedici/klinik-faecher-auge/heilkunde-1530/a/sonnenlicht-4272.htm; Betätigt als Zitat für KGS: 07.2015

⁶ onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pde.12572/abstract

⁷ www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6117

⁸ cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-auge/auge-gesund-halten/gesunde-auge-im-winter.html

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

PRESSEINFORMATION

UV-400 bedeutet, dass die Gläser alle Strahlen bis Wellenlänge 400 Nanometer blockieren. Damit sind die Augen hinreichend geschützt (siehe S. 09).

Wenn Wolken am Himmel sind, braucht man keinen UV-Schutz

Falsch! „Wolken schwächen die Strahlung nicht nur, sie können sie kurzzeitig sogar erhöhen. Die durchschnittliche Strahlungsintensität ist bei leichter, durchbrochener Bewölkung nicht selten ähnlich hoch wie bei völlig wolkenlosem Himmel“, erklärt Dr. Carsten Stick vom Institut für Medizinische Klimatologie.⁹

Nur wer sich im direkten Sonnenlicht aufhält, muss UV-Strahlen fürchten

Falsch! Bis zu 40 % der UV-Belastung entsteht dann, wenn wir uns nicht in direktem Sonnenlicht aufhalten, also auch im Schatten. Wasser, Wolken, der Sand am Badestrand, aber auch Straßenoberflächen und Glasfronten an Gebäuden reflektieren UV-Strahlen, die dann unbemerkt schräg in die Augen fallen können. Sand erhöht die UV-Strahlung durch Reflektion um 20 bis 30 %, Wasser um bis zu 80 %, wenn die Sonnenstrahlung zum Beispiel im flachen Winkel einfällt, Wald um bis zu 10 %.¹⁰

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 5.486)

⁹ Pressemitteilung KGS v. 2. Juni 2015: <http://www.sehen.de/newsroom/eltern-unterschaetzen-uv-risiko-fuer-kinderaugen/>

¹⁰ www.klima-der-erde.de/strahlungshsht.html, bestätigtes Zitat Dr. Carsten Stick vom Institut für Medizinische Klimatologie für KGS; 07.2015

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de